आशा माड्यूल 6

दक्षताएँ जो जीवन रक्षा कर सकें

मातृ और नवजात शिशु स्वास्थ्य पर केन्द्रित

आशा माड्यूल 6

दक्षताएँ जो जीवन रक्षा कर सकें

विषय सूची

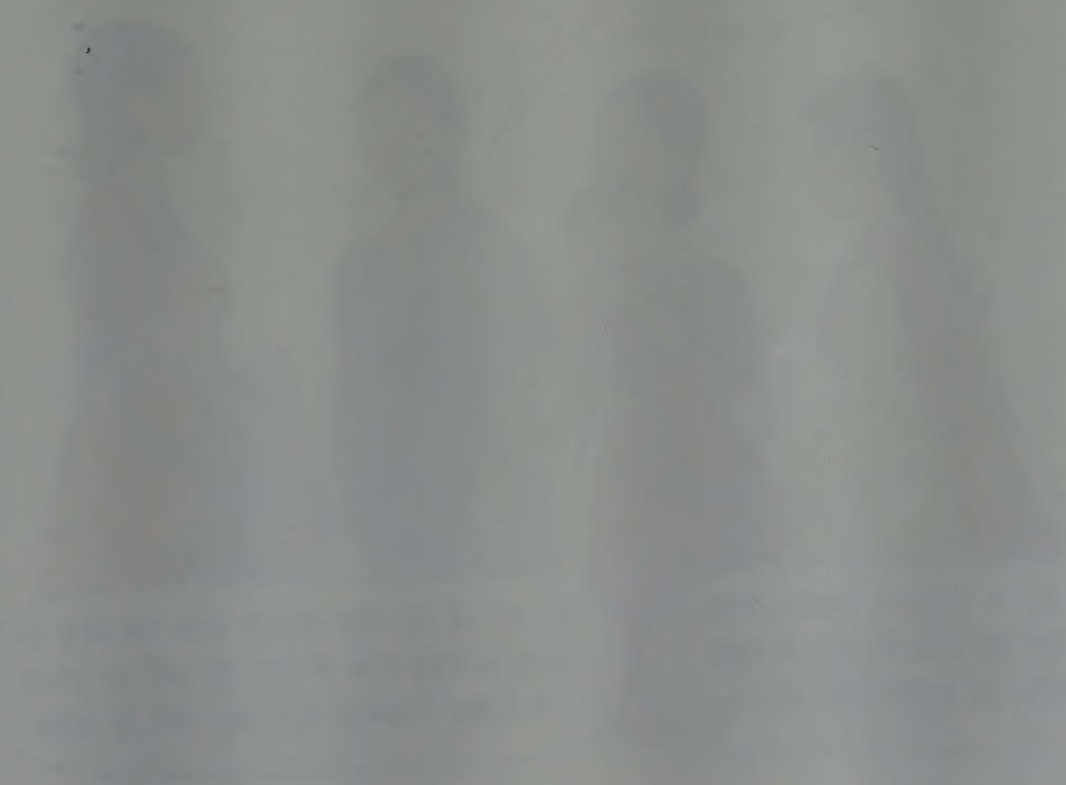
पुस्तक का परिचय

छठे और सातवें मॉड्यूल में उन विषयों को शामिल किया गया हैं जिनसे आशा बहने पहले ही परिचित हैं। इसके अतिरिक्त, इस मॉड्यूल में माताओं और शिशुओं के स्वास्थ्य की देखभाल के लिए कुछ विशेष क्षमताओं को विकसित करने के बारे में बताया गया है। अतः, इसे एक रिफ्रैशर मॉड्यूल के रूप में तैयार किया गया है जिसमें माताओं और शिशुओं के स्वास्थ्य की देखभाल से संबंधित मौजूदा जानकारी के साथ-साथ नई क्षमताओं के विकास पर ध्यान दिया गया है। जिन आशा बहनों की नई भर्ती हुई है वे सीधे मॉड्यूल 5, 6 और 7 से आरंभ कर सकती है। इस मॉड्यूल में आशाओं के लिए आवश्यक पाठ्य सामग्री शामिल की गई है, और यह प्रत्येक आशा के पास होना चाहिए। आशाओं के लिए एक संचार किट भी तैयार किया गया है जिसे उसे अपने पास रखना होगा और घरों का दौरा और गांवों में बैठकों के दौरान उसका प्रयोग करना होगा। प्रशिक्षकों को भी प्रशिक्षण सामग्री के साथ एक मैनुअल दिया जाएगा जिसका उन्हें आशाओं के प्रशिक्षण के दौरान प्रयोग करना होगा। प्रशिक्षण आवासीय और कुल 20 से 24 दिन का होगा जिसमें इन दोनों मॉड्यूलों में दी गई कुशलताओं को सिखाया जाएगा।

आभार

माता एवं नवजात शिशुओं की देखभाल से संबंधित भाग को 'हाउ टु ट्रेन आशा इन होम-बेस्ड न्यूबॉर्न केयर' विषय पर सर्च संस्था द्वारा तैयार किये मैनुअल से लिया गया है और सर्च ने नवजात शिशुओं की घर पर देखभाल के लिए **'आशा पाठ्य सामग्री'** का विकास किया है। हम नेशनल आशा मेन्टरिंग ग्रुप, यूनाइटेड नेशंस चिल्ड्रेन्स फंड (यूनिसेफ), ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बी.पी.एन.आई.), पब्लिक हैल्थ रिसोर्स नेटवर्क (पी.एच.आर.एन.) और मंत्रालय के प्रशिक्षण, माता एवं शिशु का स्वास्थ्य एवं मलेरिया प्रभाग के आभारी हैं जिन्होंने हमें इन माड्यूलों की विषय-वस्तु पर अपनी प्रतिक्रिया एवं सुझाव दिये। इसके अतिरिक्त, हम **निश्चय किट** की जानकारी देने के लिए एचएलएफपीपीटी के भी आभारी हैं। इन मॉड्यूलों में 'द इण्टीग्रेटिड मैनेजमेंट ऑफ नियोनेटल चाइल्ड हुड इलनैस' (आई.एम.एन.सी.आई.) के पैकेज को भी शामिल किया गया है।

भाग क

आशा बनना

आशा बनना

इस सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में, आशा को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- आशा की भूमिका और उससे अपेक्षित कार्य।
- उसके काम के द्वारा स्वास्थ्य पर पड़ने वाला प्रभाव।
- वे कौशल जिनमें निपुण होना जरूरी है।
- आवश्यक रिकॉर्ड, जो उसे बनाने होंगे।
- उसके सहयोग और पर्यवेक्षण की व्यवस्था।

1. आशा की भूमिका

आशा को स्वास्थ्य की देखभाल के लिए जिम्मेदार कार्यकर्ता कहा जाता है जो सीमित मात्रा में स्वास्थ्य की देखभाल से संबंधित सेवाएँ प्रदान करती है। स्वास्थ्य का अधिकार उसके कार्य का अभिन्न हिस्सा होता है जिसमें उसे स्वास्थ्य में सुधार और स्वास्थ्य संबंधी सेवाएँ प्राप्त करने के लिए समुदाय को प्रेरित करने तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमों में लोगों की भागीदारी बढ़ाने पर ध्यान देना होता है।

2. आशा के कार्यः

आशा के कार्य में मुख्य रूप से पाँच काम शामिल होते हैं:

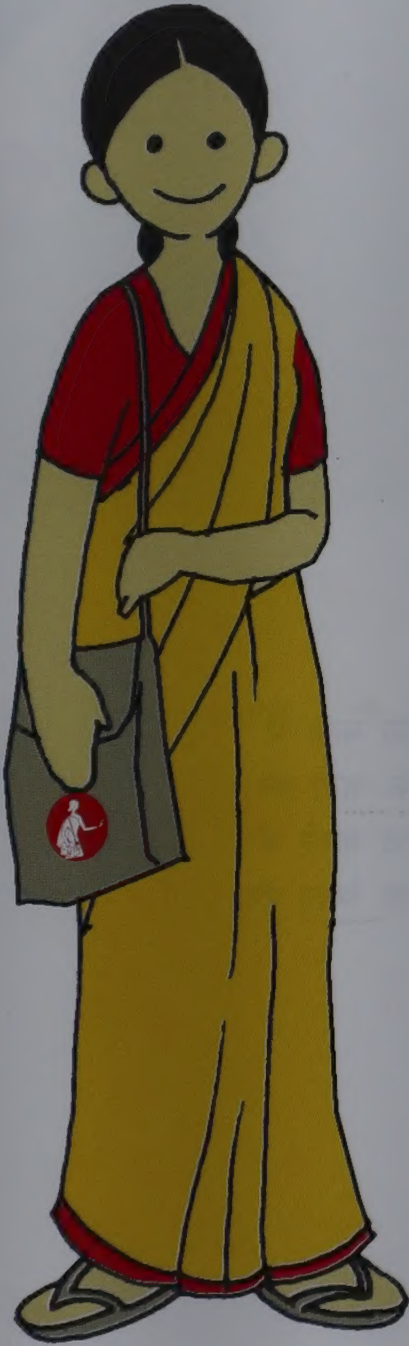
1. **घरों का दौराः** आशा को सप्ताह में कम-से-कम चार या पाँच दिन दो से तीन घंटे अपने आवंटित क्षेत्र में रहने वाले परिवारों से प्रतिदिन भेंट करनी होगी। *घरों का दौरा, अधिक नहीं तो कम-से-कम एक माह में एक बार अवश्य करना होगा। घरों का दौरा प्रमुख रूप से स्वास्थ्य की सुरक्षा और देखभाल को बढ़ावा देने के लिए किया जाता है। कुछ समय बाद, कोई समस्या होने पर परिवार स्वयं उसके पास आने लगते हैं और उसे बार-बार उनके घर नहीं जाना पड़ता। उनसे समुदाय/गांव में कहीं भी भेंट करना कापफी होता है। किंतु, यदि किसी परिवार में दो वर्ष से कम आयु का शिशु, या कोई कुपोषित बच्चा या कोई गर्भवती महिला हो तो उसे परामर्श देने के लिए उनके घर जाना होगा। इसके अतिरिक्त, यदि किसी परिवार में कोई नवजात शिशु हो, तो उस घर में पांच या अधिक बार जाँच करने जाना जरूरी होता है।*

2. **ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) में भाग लेनाः** माह में एक दिन, जब ए.एन.एम. रोग प्रतिरोधक टीके लगाने या अन्य सेवाएँ प्रदान करने के लिए गांव में आती है, तो आशा को उन लोगों को अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना होगा जो आंगनवाड़ी या ए.एन.एम. की सेवाएँ प्राप्त करना चाहते हों।

3. **स्वास्थ्य केंद्र में जानाः** उसे अक्सर गर्भवती महिला या किसी अन्य पड़ोसी द्वारा अपने साथ चलने का अनुरोध करने पर, उसके साथ स्वास्थ्य केंद्र जाना होगा। उसे किसी प्रशिक्षण कार्यक्रम या किसी समीक्षा बैठक में भाग लेने के लिए भी स्वास्थ्य केंद्र में जाना होगा। किसी महीने में उसे केवल एक ही बार स्वास्थ्य केंद्र जाना होगा जबकि दूसरे महीने में उसे कई बार भी जाना पड़ सकता है।

4. **ग्राम स्तरीय बैठकों का आयोजनः** स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने और स्वास्थ्य कार्यक्रमों की योजना बनाने के लिए महिला समितियों और ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति (वी.एच.एस.सी.) की ग्राम स्तरीय बैठकों का आयोजन करना।

5. **रिकॉर्ड बनाने होंगे** जिससे उसका काम अधिक व्यवस्थित होगा और काम करने में आसानी होगी और उसे लोगों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर योजनाएँ बनाने में मदद मिलेगी।

पहले तीन कार्य स्वास्थ्य सेवाओं को सुगम बनाने या स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने से संबंधित हैं तथा अंतिम दो कार्य लोगों को सहयोग प्रदान करने तथा उन्हें प्रेरित करने से संबंधित हैं।

3. आशा कार्यक्रम के मापनीय परिणाम

यह पाँच कार्य करते समय, आशा को निम्नलिखित के बारे में सुनिश्चित करना होगा:

माता का स्वास्थ्य

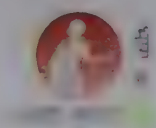
1. कि प्रत्येक गर्भवती महिला और उसके परिवार को स्वास्थ्य की देखभाल के उचित उपायों - आहार, आराम, तथा सेवाओं के अधिक प्रयोग के बारे में पर्याप्त सूचनाएँ दी जाती हैं जिनमें गर्भावस्था, प्रसव, प्रसव-पश्चात् देखभाल और परिवार नियोजन सेवाओं पर अधिक ध्यान दिया जाता है।
2. कि प्रत्येक गर्भवती महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता के मासिक क्लिनिक में/ ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) पर प्रसव-पूर्व और प्रसव-पश्चात् देखभाल की सुविधा का लाभ उठाती है।
3. कि ऐसे सभी परिवारों ने, जिनमें कोई महिला गर्भवती है, शिशु-जन्म की पूरी तैयारी कर ली है।
4. कि प्रत्येक ऐसे दम्पत्ति को, जिसे गर्भ निरोधक सेवाओं की आवश्यकता है, परामर्श दिया जाता है कि वह उक्त सेवाएँ कहाँ से प्राप्त कर सकता है।

नवजात शिशु और शिशु का स्वास्थ्य

1. कि वह प्रत्येक नवजात शिशु की देखभाल के लिए निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार, और कोई समस्या होने पर अधिक बार शिशु को देखने जाती है और उसे अनिवार्य घरेलू देखभाल प्रदान करती है तथा बीमार नवजात शिशु को उचित चिकित्सा केंद्र में भेजती है।
2. कि प्रत्येक परिवार को रोग प्रतिरोधक टीकों के बारे में आवश्यक सूचना और टीके लगवाने के लिए आवश्यक सहयोग मिलता है।
3. कि उन सभी परिवारों को, जिनके पास दो वर्ष से कम आयु के बच्चे हैं, कुपोषण और अनीमिया से बचाव के लिए तथा मलेरिया, बार-बार होने वाले दस्तों और श्वसन संक्रमणों से बचाव के लिए परामर्श और सहयोग प्रदान किया जाता है।
4. कि पाँच वर्ष से कम आयु के सभी बच्चों को जो दस्त, बुखार, तीव्र श्वसन संक्रमण (ए.आर.आई.) और पेट के कीड़ों से ग्रस्त हैं, उनको यह परामर्श दिया जाता है कि उन्हें तत्काल उपचार के लिए चिकित्सक के पास भेजने की आवश्यकता है। तत्काल चिकित्सक के पास जाना संभव न होने पर, बच्चे का घेरलू औषधियों या आशा के किट में मौजूद औषधियों से प्राथमिक उपचार किया जा सकता है।

रोग नियंत्रण

1. कि घरों के दौरे के समय यदि ऐसे रोगी दिखाई दें, जो पुरानी खांसी या नेत्रहीनता से पीड़ित हैं या जिनकी त्वचा पर कुष्ठ रोग बढ़ जाने के कारण बड़े धब्बे दिखाई दे रहे हैं, तो उन्हें जाँच के लिए उपयुक्त चिकित्सा केंद्र में भेजना।
2. कि ऐसे व्यक्ति, जिन्हें चिकित्सक ने क्षयरोग या कुष्ठरोग के उपचार के लिए लम्बे समय तक दवा लेने अथवा मोतिया बिंद के लिए शल्य चिकित्सा कराने का सुझाव दिया है, उनका ध्यान रखना और उन्हें दवाएँ लेने या शल्य चिकित्सा कराने के लिए प्रोत्साहित करना।
3. कि ज्वर से पीड़ित रोगियों की, जो मलेरिया (या काला अज़ार) भी हो सकता है, रोग का पता लगाने के लिए रक्त की जाँच कराना और उनकी उचित देखभाल करना/चिकित्सा केंद्र में भेजना।
4. कि अपने घरों के दौरो के समय किसी रोग का प्रकोप दिखाई देने पर वह ग्राम और स्वास्थ्य अधिकारियों को सचेत करती है।

नोट: प्रत्येक परिणाम एक अलग गतिविधि नहीं है। यह एक अकेली गतिविधि - घरों का दौरा - के लिए अपनाए जाने वाली नियमावली का हिस्सा हैं।

4. आशा के लिए अनिवार्य कौशल

आशा के लिए अनिवार्य कौशलों को छः समूहों में बाँटा जा सकता है। ये कौशल साधारण हैं और इन्हें कुछ ही घंटों में सीखा जा सकता है, किंतु इनसे हज़ारों लोगों का जीवन बच सकता है। कौशल के यह छः समूह इस प्रकार हैं:

1. माता की देखभाल

क. गर्भवती महिलाओं को परामर्श

ख. गृह भ्रमण के माध्यम से प्रसव-पूर्व पूरी देखभाल करना और ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) के दौरान स्वास्थ्य की देखभाल की व्यवस्था करना।

ग. शिशु-जन्म के लिए योजना बनाना और सुरक्षित प्रसव में सहयोग देना।

घ. माताओं से प्रसव-पश्चात् भेंट करना, और उन्हें परिवार नियोजन के लिए परामर्श देना।

2. नवजात शिशु की घर पर देखभाल

क. स्तनपान कराने के लिए परामर्श देना और इससे संबंधित समस्याओं का समाधान करना।

ख. शिशु को गर्म रखना।

ग. समय से पूर्व जन्मे शिशु और जन्म के समय कम वज़न के शिशुओं को पहचानना और उनकी बुनियादी देखभाल और उपचार करना।

घ. सेप्सिस (जन्तुदोष) और सांस लेने में कठिनाई को पहचानना/ प्राथमिक देखभाल के लिए आवश्यक जाँच करना।

3. शिशु की देखभाल

क. दस्तों, श्वास में संक्रमण से होने वाले रोग (ए.आर.आई.) या ज्वर होने पर घर में ही देखभाल करना और आवश्यकता पड़ने पर उचित चिकित्सा केंद्र में भेजना।

ख. बीमारी के दौरान भी अपना दूध पिलाते रहना और भोजन खिलाते रहने का परामर्श देना।

ग. शरीर का उपयुक्त तापमान बनाए रखना।

घ. पेट के कीड़ों का इलाज करना और आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का उपचार करना, आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सा केंद्र में भेजना।

ड़. बार-बार होने वाली बीमारियों, विशेष रूप से दस्तों से बचाव के लिए परामर्श देना।

4. पोषण

क. केवल स्तनपान ही कराने का परामर्श और सहयोग देना।

ख. माताओं को परामर्श दें कि वे अनुपूरक आहार खिलायें।

ग. कुपोषित बच्चों की देखभाल के लिए परामर्श देना और उन्हें चिकित्स केंद्र में भेजना।

5. संक्रामक रोगः

क. घरों के दौरे के दौरान ऐसे लोगों को पहचानना जिनमें मलेरिया, कुष्ठ रोग, क्षय रोग, इत्यादि के लक्षण दिखाई दे रहे हों, समुदायिक स्तर पर उनकी देखभाल करना और उन्हें चिकित्सक के पास भेजना।

ख. उपचार कराने वाले रोगियों को नियमित रूप से दवा खाने के लिए प्रोत्साहित करना।

ग. गांव के समुदाय को इन संक्रमण ों का फैलाव रोकने के लिए मिलजुलकर काम करने और लोगों को स्वयं को संक्रमण से बचाने के लिए प्रोत्साहित करना।

6. सामाजिक प्रोत्साहन

क. महिलाओं की सामूहिक बैठकों और ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति (वी.एच.एस.सी) की बैठकों का आयोजन करना।

ख. ग्राम स्वास्थ्य योजना बनाने में सहायता करना।

ग. कमज़ोर और असहाय समुदायों को स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित करना।

इसके अतिरिक्त, अपनी जानकारी और जागरूकता बढ़ाने, बातचीत करने और बैठकों का आयोजन करने से संबंधित विशेष कुशलताओं के बारे में पहले ही मॉड्यल 5 में प्रशिक्षित किया जा चुका है।

5. आशा को सफल बनाने के गुण

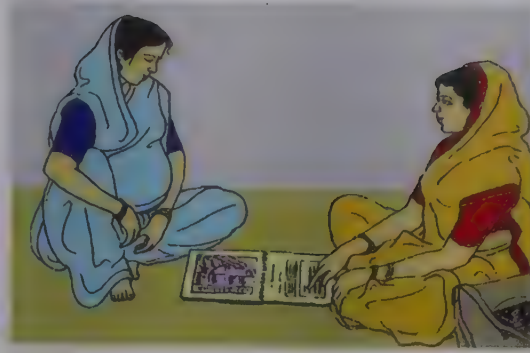
स्वास्थ्य सेवाओं तक लोगों की पहुंच बढ़ाने और उनके स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए, एक आशा में निम्नलिखित गुण होने चाहिए:

- आशा को माता और शिशु के स्वास्थ्य के लिए बुनियादी सेवाओं की जानकारी और उनके बारे में समझाने में कुशल होना चाहिए, माता और शिशु को रोगों से बचाने और उनके स्वास्थ्य में सुधार करने के तरीकों के बारे में शिक्षित करने और कोई रोग होने पर तत्काल इलाज करने और परामर्श देने की जानकारी और कुशलता होनी चाहिए।
- अन्य सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं, विशेष रूप से सामान्य संक्रमणों से बचाव की जानकारी और कुशलता होनी चाहिए और स्वास्थ्य की देखभाल से संबंधित सेवाएँ, रोगों से बचने और स्वास्थ्य में सुधार से संबंधित जानकारी प्रदान करने की क्षमता होनी चाहिए।
- उसे लोगों के साथ मैत्रीपूर्ण और विनम्र व्यवहार करना चाहिए। समुदाय में उसकी पहचान होनी चाहिए तथा घरों के दौरे के समय उसे परिवारों के साथ घनिष्ठता बढ़ानी चाहिए।
- उसे ज़रूरतमंदों, निर्धनों और कमज़ोर वर्ग के लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार करना चाहिए।
- उसमें बातों को ध्यान से सुनने की कला होनी चाहिए।
- उसे पंचायती राज संस्थानों, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और स्वास्थ्य परिचारिकाओं के साथ समन्वय बनाने में निपुण होना चाहिए।
- समुदाय में बैठकों का आयोजन करने में कुशल होना चाहिए।
- उसमें समुदाय की सहायता करने/ लोगों की सेवा करने की प्रेरणा होनी चाहिए और इसमें आनंद और खुशी महसूस होनी चाहिए।

6. घरों का दौरा

घरों के दौरे का उद्देश्य परिवार के सदस्यों, विशेष रूप से परिवार की युवा महिलाओं से सम्पर्क बनाना है।

इस तरह उनसे घनिष्ठता बढ़ेगी और वह उन्हें स्वास्थ्य से संबंधित प्रमुख संदेश दे सकेगी।

स्वास्थ्य की देखभाल के बेहतर तरीकों के बारे में समझा कर, बीमारियों का शीघ्र पता लगा सकेगी और उचित परामर्श दे सकेगी।

विशेष रूप से ऐसे घरों में नियमित रूप से जाने की आवश्यकता होती है जहाँ कोई गर्भवती महिला या कोई ऐसी महिला हो जिसका पिछले एक माह में गर्भपात हुआ हो, या दो वर्ष से कम आयु का या कुपोषित बच्चा हो।

पहला कदम सही स्थिति जानने के लिए सूचनाएँ एकत्र करना है। सबसे पहले कुछ उचित प्रश्नों से शुरूआत करें, महिला के उत्तरों को ध्यान से सुनें और जब वह महिला बोल रही हो तो बीच में रोके-टोकें नहीं। माता की बातों को अधिक स्पष्ट रूप से समझने के लिए उसकी बात पूरी हो जाने के बाद ही प्रश्न पूछें। इसके बाद, बीमारी की अवधि और लक्षणों, इत्यादि के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए अधिक विस्तृत प्रश्न पूछें।

माता की बातें सुनने के बाद, **दूसरे कदम में**, माता की सराहना करें कि वह अपने परिवार को कितनी अच्छी तरह संभालती है और उसे उसके सही काम जारी रखने की सलाह दें। इसके बाद, माता/ महिला को यह सुझाव दें कि उसे आगे क्या करना चाहिए - अपनी बात छोटे वाक्यों में कहें और स्पष्ट सूचनाएँ दें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि माता ने सभी बातों को पूरी तरह समझ लिया है, महत्त्वपूर्ण सूचनाओं को दोहराएँ। आपको माता से पूछना होगा कि क्या उसे दिए गए सुझाव उस पर लागू होते हैं और वह उनके लिए सहमत है, और क्या वह उन्हें अपनाएगी। यदि आवश्यक हो, तो महिला से उसे दिए गए सुझावों को दोहराने के लिए कहें। आगे चर्चा करें और जिस सुझाव को अपनाना आसान हो, उस पर उसकी सहमति लें।

सभी भ्रमण

(सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाने के लिए बातचीत शुरू करने के कौशल)

ख पहले अभिवादन करें।

ख बताएँ कि आप आज वहाँ क्यों आई है

ख ऐसा व्यवहार करें कि परिवार के लोग आप पर विश्वास कर सकें।

ख नम्रता से बात करें।

ख स्थानीय भाषा और सरल शब्दों का प्रयोग करें।

ख परिवार के प्रति आदर दर्शाएँ।

ख महिलाओं के ठीक कामों की सराहना करें और उनका आत्म-विश्वास बढ़ाएँ।

ख उन्हें बताएँ कि आप कुछ स्वास्थ्य पद्धतियों का विरोध क्यों करती हैं। उनकी केवल निन्दा न करें या बुरा अथवा अंधविश्वास, इत्यादि न कहें।

ख पूछें, बताएँ नहीं।

ख पूछ लें कि क्या महिला उससे कोई प्रश्न पूछना चाहती है।

ख सरल भाषा में जवाब दें।

ख भेंट के बाद महिला को धन्यवाद दें और परिवार को बताएँ कि आप (आशा) उनसे दोबारा कब भेंट करेंगी।

इसके बाद, **तीसरे कदम में** आप आगे चर्चा करें और किसी भी गलतफ़हमी या अफ़वाह को दूर करने का प्रयास करें।

अंत में, यह भी तय कर लें कि दोबारा भेंट कब करनी है या चिकित्सक के पास भेजने की व्यवस्था करनी है।

स्वयं कोई नुस्खा या दवाई न बताएँ: आपको केवल "परामर्श" देना है। नीचे दिए उदाहरण को देखें:

अनुग्रहपूर्वक दिए गए बेकार संदेश	स्वास्थ्य से संबंधित उपयोगी संदेश
दस्तों से बचाव के लिए सफाई पर ध्यान दें।	दस्तों से बचाव के लिए, कृपया ध्यान रखें कि आपने भोजन बनाने या बच्चे को भोजन खिलाने से पहले और मल साफ करने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोए हैं।
बच्चे की अच्छी देखभाल करें।	क्या आपको शिशु को खिलाने-पिलाने का, बच्चे के साथ खेलने का पर्याप्त समय मिलता है? जब आप काम पर जाती हैं तो बच्चे की देखभाल कौन करता है?
अब आपका बच्चा एक वर्ष का हो गया है। आपको इसे अब पौष्टिक आहार देना चाहिए।	क्या आपके लिए अपने शिशु को प्रतिदिन एक अंडा (या दूध, हरी सब्जियां, इत्यादि) खिलाना संभव होगा? आप इसका इंतज़ाम कैसे करेंगी? क्या आपके पास इन्हें खरीदने के लिए पैसे हैं? क्या परिवार के दूसरे बच्चे भी इन चीज़ों की मांग करते हैं और क्या इससे कोई समस्या उत्पन्न होती है?

कठिन परिस्थितियाँ

यदि महिला संकोची हो तो

- उसे सहज बनाने के लिए सामान्य विषयों पर बात करें।
- महिला को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- महिला का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए उसकी अधिक प्रशंसा करें।
- प्रश्नों को दोहराएँ।

यदि महिला सहयोग न करे या अधिक बहस करे, तो

- उसे आश्वस्त करने के लिए महिला की प्रशंसा करें।
- उसके साथ सहानुभूतिपूर्ण और मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें, नाराज़ न हों।
- उसकी बातें ध्यान से सुनें।
- यदि महिला तत्काल आपकी बात मानने को तैयार न हो तो अधिक ज़ोर न दें, बल्कि कहें कि आप उससे मिलने दोबारा आएँगी।

यदि महिला जिज्ञासु हो और अधिक प्रश्न पूछ रही हो, तो

- प्रश्नों का सरल भाषा में उत्तर दें।
- उसे बताएँ कि आप प्रति माह उससे मिलने आएँगी, अतः वह आपसे अगली बार भी बात कर सकती है।

7. ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.)

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) एक ऐसा मंच है जहाँ लोगों को ए.एन.एम, पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं आंगनवाड़ी केंद्र की सेवाओं का लाभ उठाने का अवसर दिया जाता है। इसे प्रति माह आंगनवाड़ी केंद्र में आयोजित किया जाता है। ए.एन.एम. बच्चों को रोग प्रतिरोधक टीके लगाती है, गर्भवती महिलाओं की प्रसव-पूर्व देखभाल करती है और विवाहित दम्पत्तियों को गर्भनिरोधक एवं सलाह देती है। इसके अतिरिक्त, ए.एन.एम. छोटी बीमारियों में बुनियादी इलाज करती है और आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक के पास भेजती है।

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) स्वास्थ्य से संबंधित अनेक विषयों पर सूचनाओं का आदान-प्रदान करने का अच्छा अवसर है। इसमें पंचायती राज संस्थानों के सदस्यों, विशेष रूप से महिला सदस्यों, गर्भवती महिलाओं, दो वर्ष से कम आयु के बच्चों की माताओं को, किशोर बालिकाओं और समुदाय के सभी सदस्यों को भाग लेना चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस को स्वास्थ्य संबंधी संदेश लागू करने के लिए एक उत्सव के रूप में मनाना चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दौरान आपको निम्नलिखित विषयों पर सूचनाएँ प्रदान करनी होंगी। यह विषय एक-एक करके लिए जा सकते हैं और इन्हें एक वर्ष में पूरा किया जा सकता है।

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दौरान स्वास्थ्य संदेश प्रसारित करने के विषय:

- गर्भावस्था के दौरान देखभाल, जिसमें पोषण, प्रसव-पूर्व देखभाल का महत्त्व और खतरे के लक्षणों को पहचानना शामिल है।
- सुरक्षित प्रसव और प्रसव-पश्चात् देखभाल की योजना बनाना।
- केवल स्तनपान कराना और उचित अनुपूरक आहार का महत्त्व बताना।
- टीकाकरण: टीकाकरण का कार्यक्रम बनाना और समय पर टीके लगवाने का महत्त्व बताना।
- सुरक्षित पेय जल, सफाई और स्वच्छता का महत्त्व बताना और इस बात पर चर्चा करना कि इस स्थिति में सुधार के लिए स्थानीय स्तर पर क्या किया जा सकता है।
- विवाह की आयु बढ़ाना, पहला गर्भ धारण में जल्दी नहीं करना और बच्चों के जन्म में अंतर रखना।
- किशोरों के स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना, जिसमें पोषण, उच्च/उच्चतर माध्यमिक स्तर तक स्कूल न छोड़ना, अनीमिया का इलाज करना, मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता रखना और समझदारी और जिम्मेदारी के साथ यौन आचरण अपनाना शामिल हैं।
- मलेरिया, टीबी और अन्य संक्रामक रोगों से बचना।
- जनन अंगों का संक्रमण (आर.टी.आई.)/यौन से होने वाला संक्रमण (एस.टी.आई.) तथा एचआईवी/एड्स से बचाव और उपचार के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
- तम्बाकू और शराब के सेवन से बचना।

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस की सफलता के लिए आप क्या करेंगी?

- निम्नलिखित लोगों की सूची बनाएँ और यह सुनिश्चित करें कि ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस की बैठक के दौरान वह उपस्थित होती हैं:

- गर्भवती महिलाएँ, जिन्हें प्रसव-पूर्व या प्रसव-पश्चात् देखभाल की आवश्यकता है।
    - वे महिलाएँ, जिन्हें प्रसव पूर्व जाँच के लिए पहली बार या दोबारा मिलना है।
    - शिशु, जिन्हें रोग प्रतिरोधक टीके की अगली खुराक देनी है।
    - कुपोषित बच्चे।
    - क्षयरोगी, जो क्षयरोधक दवा ले रहे हों।
    - ज्वर से ग्रस्त लोग, जिन्होंने चिकित्सक को नहीं दिखाया हो।
    - विवाहित दम्पति, जिन्हें गर्भनिरोधकों या परामर्श की आवश्यकता हो।
    - कोई अन्य व्यक्ति, जो ए.एन.एम. से मिलना चाहते हों।
- विशेष रूप से ऐसे प्रवासी परिवारों का पता लगाएँ जो गांव में नए आए हों, बस्तियों में रह रहे हों या गरीबी के कारण असहाय अथवा अन्य दृष्टि से कमज़ोर हों। उन्हें निश्चित रूप से आमंत्रित करें।
- यह पता लगाने के लिए कि ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस किस दिन आयोजित करना है, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और ए.एन.एम. से समन्वय स्थापित करें ताकि स्वास्थ्य सेवाएँ पाने के इच्छुक लोगों और समुदाय को, विशेष रूप से ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के सदस्यों को इस बारे में सूचित किया जा सके।
- ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दौरान किए गए स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं का प्रसार करें।

8. आशा द्वारा रखे जाने वाले रिकॉर्ड

क. **ग्राम स्वास्थ्य रजिस्टर:** जिसमें आपको गर्भवती महिलाओं, 0-5 वर्ष आयु के बच्चों, विवाहित एवं प्रजननयोग्य दम्पत्तियों तथा ऐसे अन्य व्यक्तियों का रिकॉर्ड दर्ज करना होगा जिन्हें सेवाओं की आवश्यकता है।

ख. आशा डायरी: जिसमें आपके काम का रिकॉर्ड दर्ज होगा और यह आपके द्वारा किये गये कार्य के आधार पर आपका भुगतान करने के लिए भी उपयोगी होगी।

ग. **औषधि किट का स्टॉक रजिस्टर:** आपको एक औषधि किट दिया जाएगा ताकि आप छोटी बीमारियों/रोगों का इलाज कर सकें। औषधि किट में: पैरासिटेमोल की गोलियाँ, एल्बेंडेज़ोल की गोलियाँ, आयरन एवं फोलिक एसिड (आई.एफ.ए.) की गोलियाँ, क्लोरोक्विन की गोलियाँ, शरीर में पानी की कमी दूर करने के लिए पिलाए जाने वाले लवण (ओ.आर.एस.) और आँखों का मलहम होगा। इसके अतिरिक्त, किट में कंडोम, खाने की गर्भनिरोधक गोलियाँ, गर्भ की जांच का किट और मलेरिया परीक्षण किट भी हो सकते हैं। किट में मौजूद सामग्री को राज्य की आवश्यकता के अनुसार बदला जा सकता है।

दवा पेटी की सामग्री को नियमित रूप से निकटतम प्राथमिक सहायता केंद्र से दोबारा भरवाना होगा। औषधियों के उपभोग का रिकॉर्ड रखने और इसे दोबारा भरवाने के लिए तथा यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी आवश्यक सामग्री समय पर उपलब्ध रहती है, दवा की पेटी का स्टॉक कार्ड बनाना होगा। इसे आप स्वयं या वह व्यक्ति भर सकता है जो पेटी की सामग्री को भरता है।

(परिशिष्ट 1: दवा की पेटी के स्टॉक कार्ड का नमूना)

9. आशा के लिए सहयोग एवं पर्यवेक्षण

- आशा की सफलता और उसकी कुशलताओं को असरकारक बनाने के लिए उसे कार्य के दौरान सहयोग और रिफ्रैशर ट्रेनिंग की आवश्यकता होती है।
- प्रत्येक आशा को उसके क्षेत्र में एक आशा फैसिलिटेटर सहयोग देगी।
- आशा फैसिलिटेटर माह में तीन नहीं, तो कम-से-कम दो बार आशा से सम्पर्क करेगी।
- इनमें, कम-से-कम एक बार उसे उस बस्ती में जाकर आशा को परामर्श देना होगा जहाँ वह सेवाएँ प्रदान करती है। इस भेंट में उसे परामर्श देने या कार्य के दौरान प्रशिक्षण पर अधिक ध्यान देना होगा।
- शेष एक या दो बार उसे आशा के साथ स्थानीय समीक्षा बैठकों में भाग लेना होगा। इन बैठकों को ग्राम पंचायत स्तर पर, या क्षेत्र स्तर पर अथवा ब्लॉक स्तर पर आयोजित किया जा सकता है।
- प्रत्येक फैसिलिटेटर को आशा से परामर्श भेंट और समीक्षा बैठकों के दौरान एक स्पष्ट नियमावली का पालन करना होगा। इन भेंटों का उद्देश्य निम्नलिखित होगाः
- आशा द्वारा देखी गई स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं और आशा के कार्य के बारे में सूचनाएँ एकत्र करना।
- आशा के सामने आने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के लिए आशा को सहयोग देना।
- उन्हें प्रशिक्षण देना और उनके ज्ञान और कुशलताओं को सुधारना और उन्हें असरदायक बनाना।
- आशा को उसके काम की योजना बनाने में मदद करना।
- परस्पर एकता और प्रेरणा का वातावरण तैयार करना।
- विशेष रूप से भुगतान से संबंधित समस्याओं और शिकायतों का समाधान करना।
- उनके औषधि किटों की सामग्री को दोबारा भरना।

ब्लॉक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सी.एच.सी.) के प्रभारी चिकित्सा अधिकारी को सभी आशाओं के काम की प्रगति की समीक्षा के लिए माह में कम-से-कम एक बार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पी.एच.सी.) में सभी आशाओं की एक बैठक का आयोजन करना होगा।

भाग ख

माँ का स्वास्थ्य

माँ का स्वास्थ्य

इस सत्र के उद्देश्य

सत्र के समाप्त होने तक आशा को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- निश्चय किट का प्रयोग करके गर्भावस्था का पता लगाना
- पिछली माहवारी (एल.एम.पी.) और प्रसव की सम्भावित तारीख (ई.डी.डी.) निर्धारित करना
- प्रसव-पूर्व जाँच के प्रमुख घटक निर्धारित करना
- प्रसव-पूर्व अवधि के दौरान समस्याओं और खतरे के लक्षणों को पहचानना और उन्हें उचित चिकित्सा केंद्र में भेजना
- खून की कमी (अनीमिया) होने पर उचित देखभाल करना
- शिशु के जन्म की तैयारी के लिए योजना बनाना
- गर्भवती महिला से दोबारा भेंट करना
- सुरक्षित प्रसव की जानकारी होना
- प्रसूति के समय उत्पन्न होने वाली आकस्मिकताओं को समझना और आपात् स्थिति में उचित चिकित्सा केंद्र में जाने की सलाह देना।
- ए.एन.एम. की सहायता से माता के स्वास्थ्य कार्ड को भरना।

1. गर्भावस्था का पता लगाना

महिला की माहवारी बंद होते ही, जितना जल्दी हो सके, गर्भावस्था को सुनिश्चित करना होगा।

गर्भावस्था का शीघ्र पता लगाने के दो तरीके हैं:

- माहवारी न होना
- गर्भावस्था की जाँच करना: घरेलू निश्चय गर्भावस्था परीक्षा कार्ड द्वारा।
  - यह जांचने के लिए कि महिला गर्भवती है या नहीं, आप निश्चय परीक्षा कार्ड का आसानी से प्रयोग कर सकती हैं।
  - यह जांच माहवारी न होने पर तत्काल की जा सकती है।
  - यदि जांच का परिणाम 'पॉज़िटिव' हो तो इसका अर्थ है कि महिला गर्भवती है।
  - गर्भ की शीघ्र जांच कर लेने का यह लाभ होता है कि ए.एन.एम. उस महिला को शीघ्र पंजीकृत कर लेती है और उसे तत्काल प्रसव-पूर्व देखभाल मिलने लगती है।
  - जांच का परिणाम 'नेगेटिव' होने का अर्थ होता है कि महिला गर्भवती नहीं है। यदि वह गर्भवती नहीं है और अभी गर्भवती होना नहीं चाहती, तो आपको उसे परिवार नियोजन का कोई तरीका अपनाने की सलाह देनी होगी।

निश्चय किट का प्रयोग करने का तरीका परिशिष्ट-2 में दिया गया है।

[1] इस अध्याय में जितने भी ज्ञान के विषयों के बारे में लिखा गया है उनकी पूरी जानकारी आशा माड्यूल-2 में दी गई है।

पिछली माहवारी (एल.एम.पी.) और प्रसव की अनुमानित तिथि (ई.डी.डी.) निर्धारित करना

गर्भावस्था का पता लगाने के बाद, आपको गर्भवती महिला को शिशु के जन्म की अनुमानित तारीख की गिनती करने में मदद करनी होगी।

प्रसव की अनुमानित तारीख (ईडीडी) का पता लगाना

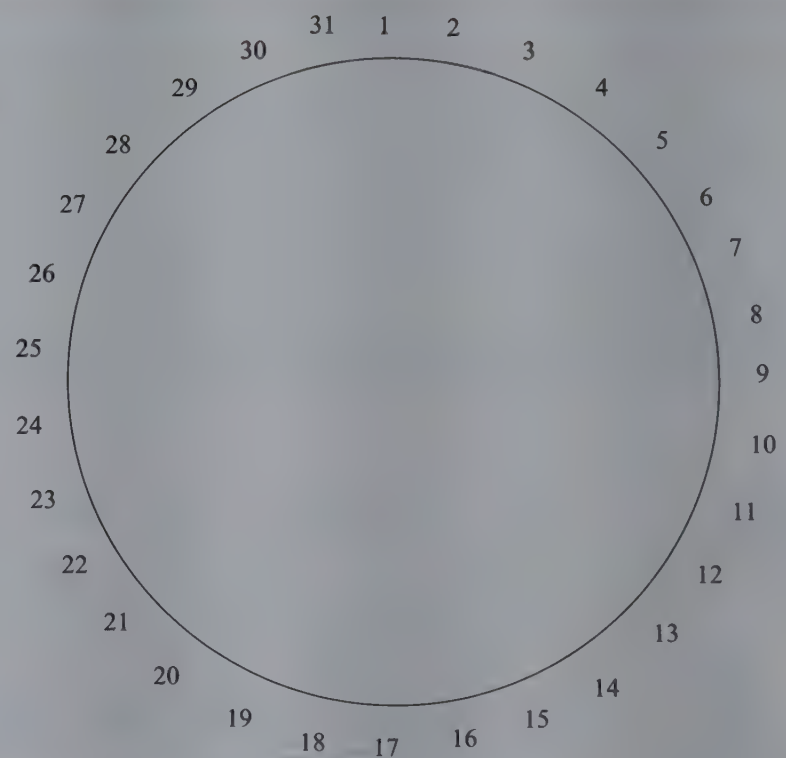
- महिला से पूछें कि जब उसे पिछली बार माहवारी हुई थी, तो माहवारी शुरू होने के पहले दिन क्या तारीख थी।
- उस तारीख से आगे नौ महीनों की गणना करें।
- उस तारीख में सात दिन जोड़ दें।

उदाहरण के लिए,

यदि पिछली माहवारी के पहले दिन की तारीख है:	10 दिसंबर 2009
नौ महीने बाद की तारीख होगी:	10 सितंबर 2010
इसमें सात दिन जोड़ने पर, तारीख होगी:	17 सितंबर 2010
अत:, प्रसव की अनुमानित तारीख होगी:	17 सितंबर 2010

नोट: इस विधि से केवल प्रसव की तारीख का अनुमान लगाया जाता है और शिशु प्रसव की अनुमानित तारीख से 15 दिन पहले या 15 दिन बाद, कभी भी जन्म ले सकता है।

पिछली माहवारी (एल.एम.पी.) और प्रसव की अनुमानित तारीख (ई.डी.डी.) निर्धारित करने के लिए प्रयोग किया जाने वाला गोलाकार (सर्कल एड)

यह चित्र आपको प्रसव की तारीख की गणना करने में मदद करता है।

वर्ष के परिवर्तन को निर्धारित करने की माप पट्टी

प्रसव-पूर्व जांच से सबंधित तथ्य

प्रसव-पूर्व जांच कितनी बार करानी होगी?

पहले तीन माह में चार बार प्रसव-पूर्व जांच करानी चाहिए जिसमें पंजीकरण कराना भी शामिल होता है। प्रसव-पूर्व जांच के लिए निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं:

पहली जांचः 12 सप्ताह के भीतर, विशेष रूप से गर्भ की आशंका होने के तत्काल बाद, गर्भवती महिला का पंजीकरण कराने और प्रसव-पूर्व पहली जांच के लिए।

दूसरी जांचः 14 से 26 सप्ताह के बीच

तीसरी जांचः 28 से 34 सप्ताह के बीच

चौथी जांचः 36 सप्ताह के बाद

गर्भवती महिला को यह सलाह दी जाती है कि उसे तीसरी प्रसव-पूर्व जांच के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में चिकित्सा अधि कारी (एमओ) के पास जाना चाहिए और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में किए जाने वाले आवश्यक परीक्षणों का लाभ उठाना चाहिए।

प्रसव-पूर्व जांच के अनिवार्य घटक[2]

- शीघ्र पंजीकरण
- वज़न की नियमित जांच
- खून की कमी (अनीमिया) का पता लगाने के लिए रक्त की जांच
- प्रोटीन और शर्करा की जांच के लिए पेशाब की जांच
- रक्त चाप मापना
- खून की कमी (अनीमिया) से बचने के लिए तीन माह तक प्रतिदिन आयरन और फोलिक एसिड की एक गोली खाना
- खून की कमी (अनीमिया) का उपचार
- टेटनस टॉक्साइड (टीटी) वैक्सीन के दो बार टीके लगवाना
- पोषण संबंधी परामर्श
- शिशु जन्म की तैयारी

[2] प्रसव-पूर्व जाँच के अनिवार्य घटकों के बारे में माड्यूल-2 में पहले से ही बताया जा चुका है।

प्रसव-पूर्व जाँच की सेवाएँ कहाँ उपलब्ध होती हैं:
महिलाओं के लिए ए.एन.एम. की सेवाएँ मासिक ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दौरान निकटतम आंगनवाड़ी केंद्र में उपलब्ध रहती हैं। गर्भवती महिला उप-केंद्र में भी जा सकती है जहाँ ए.एन.एम. प्रसव-पूर्व सेवाएँ प्रदान करती है। प्रसव-पूर्व सेवाएँ प्राथमिक चिकित्सा केंद्रों या सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों या जिला अस्पताल में भी प्रदान की जाती हैं।

समस्याओं और खतरे के लक्षणों को पहचानना
प्रसव-पूर्व अवधि में उत्पन्न होने वाली जटिलताएँ, जिनके लिए गर्भवती महिला को किसी बड़े अस्पताल में इलाज कराना चाहिए, इस प्रकार हैं:

- पीलिया, उक्त रक्तचाप, जाड़े के साथ होने वाला बुखार, या रक्तस्राव
- गंभीर खून की मी (अनीमिया)
- महिला के पेशाब में प्रोटीन या शर्करा होना
- पैरों, चेहरे या हाथों में सूजन

नीचे दिए गए खतरनाक लक्षण उत्पन्न होने पर गर्भवती महिला को किसी चिकित्सा केंद्र में प्रसव कराना चाहिए जहाँ ऐसी जटिलताओं को संभाला जा सकता है और जिसमें शल्य चिकित्सा करने और रक्त चढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है।

- माताएँ, जिन्हें पिछली गर्भावस्था के दौरान कोई जटिलता हुई हो (सीज़ेरियन ऑपरेशन द्वारा बच्चे का जन्म), अधिक समय तक प्रसव वेदना, मृत शिशु का जन्म, प्रसव के बाद शिशु की मृत्यु)
- गंभीर खून की कमी से ग्रस्त गर्भवती महिलाएँ
- ऐसी गर्भवती महिलाएँ जिनमें प्रसव-पूर्व अवधि में कोई ऐसे खतरनाक लक्षण उत्पन्न हुए हों जो प्रसव के समय भी मौजूद हों

कुछ महिलाओं में प्रसव के दौरान अधिक जटिलताएँ उत्पन्न होने का खतरा होता है और इसीलिए उन्हें किसी अस्पताल में प्रसव कराना चाहिए। इन महिलाओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- छोटी आयु की माताएँ (19 वर्ष से कम आयु)
- 40 वर्ष से अधिक आयु की माताएँ
- माताएँ जो पहले तीन बच्चों को जन्म दे चुकी हों
- वह माताएँ जिनका वज़न बहुत अधिक या बहुत कम हो।

प्रसव-पूर्व जांच के समय किए जाने वाले प्रमुख कार्य

- सभी गर्भवती महिलाओं की सूची बनाएँ: सुनिश्चित करें कि आप सबसे निर्धन परिवारों और ऐसे वर्ग की महिलाओं को भी इसमें शामिल करती हैं जिनके छूट जाने की सम्भावना है, जैसे अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति की महिलाएँ, मुख्य गांव से दूर बसी बस्तियों या गांवों के बीच बसी बस्तियों में रहने वाली महिलाएँ तथा नई प्रवासी महिलाएँ।
- गर्भवती महिलाओं की गर्भावस्था के दौरान देखभाल, विशेष रूप से अधिक पौष्टिक भोजन खाने, आराम करने और प्रसव-पूर्व सभी सेवाएँ प्राप्त करने के महत्त्व के बारे में बताएँ।

Integrated Child Development Services
National Rural Health Mission

Mother and Child Protection Card

Photograph of Mother & Child

- गर्भावस्था के दौरान संतुलित और पौष्टिक आहार खाने के महत्त्व पर बल दें। गर्भवती महिलाओं के भोजन में अनाज, दालें (जिसमें फलियां और गिरियाँ शामिल हों) हरी पत्तेदार सब्जियों सहित अन्य सब्जियां, दूध, अंडा, मांस और मछली शामिल होने चाहिए। यदि सम्भव हो, तो परिवार को माता के भोजन में तेल, गुड़ और फल शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। खून की कमी (अनीमिया) से ग्रस्त महिलाओं के लिए मांस और गिरियां विशेष रूप से लाभदायक होते हैं। आपको माता और उसके परिवार को यह समझाना चाहिए कि गर्भावस्था के दौरान किसी भी प्रकार का भोजन खाना बंद नहीं करना चाहिए।

- ध्यान रखें कि महिला को अगली प्रसव-पूर्व जांच कब करानी होगी और उसे उचित समय पर इसकी याद दिलाएं।
- गर्भवती महिलाओं को ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस समारोह में अपने साथ लाएँ, जहाँ आने में वह संकोच करती हैं या उन्हें किसी को अपने साथ ले जाने की आवश्यकता होती है।
- सुनिश्चित करें कि गर्भवती महिला को प्रसव-पूर्व जांच के सभी घटक उपलब्ध कराए जाते हैं।
- सुनिश्चित करें कि माता का कार्ड लगातार भरा जाता है।

सुरक्षित प्रसव की योजना बनाना

आपको

- प्रसव की अनुमानित तारीख की गणना करने की जानकारी होनी चाहिए और इसे गर्भवती महिला को बता देना चाहिए।
- यह जानकारी होनी चाहिए कि क्षेत्र के किस चिकित्सा केंद्र या संस्थान में सभी स्तरों की देखभाल और इलाज किया जाता है और वहाँ के सेवा देने वालों (डाक्टर व नर्स आदि) के साथ सम्पर्क बनाए रखना चाहिए।
- प्रसव से पहले, कम-से-कम एक बार गर्भवती महिला को इस चिकित्सा केंद्र में ले जाना चाहिए और उसे वहाँ के नर्स, डाक्टर आदि सेवा देने वालों से परिचित करा देना चाहिए।
- यह जानकारी होनी चाहिए कि किस प्रकार का वाहन उपलब्ध है - चाहे राज्य द्वारा चलाया जाता हो या निजी आधार पर - जो आसानी से मिल सके और सस्ता हो तथा आवश्यकता पड़ने पर उसे आसानी से बुलाया जा सकता है।
- सभी गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों को शिशु-जन्म की योजना बनाने में सहयोग दें - जिसमें, आवश्यकता पड़ने पर तत्काल धन का इंतजाम करने के लिए धन के स्रोत का पता लगाना भी शामिल है। कभी-कभी आपात् स्थिति में कुछ स्वयं सहायता समूह (एस.एच.जी.), अग्रिम धनराशि का प्रबंध कर देते हैं। यदि गर्भवती महिला इनकी सदस्य न हो तो भी, यह सुविधा उन महिलाओं या समुदायों के लिए बहुत उपयोगी रहती है जो बहुत दूर के गांव या बस्तियों में रहते हैं, जो अभी चिकित्सालय में प्रसव नहीं कराते अथवा जिनमें किसी जटिलता के कारण प्रसव के दौरान अधिक खतरा हो।
- यह जानकारी होनी चाहिए कि अस्पताल या चिकित्सालय में कौन से रिकॉर्ड (गरीबी रेखा से नीचे गुज़र करने वाले परिवार का कार्ड) ले जाने की आवश्यकता होगी।
- ग्राम एवं स्वास्थ्य पोषण दिवस पर अथवा मासिक बैठक के दौरान स्वास्थ्य परिचारिका अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के चिकित्सा अधिकारी को शिशु-जन्म की योजना बतानी होगी।
- ए.एन.एम. के सहयोग से जटिलताओं से ग्रस्त माताओं का अथवा ऐसी माताओं का पता लगाएँ जिनमें जटिलताएँ उत्पन्न होने की अधिक सम्भावना है। उन्हें ऐसे चिकित्सा केंद्रों के बारे में बताएँ, जहाँ जाना उनके लिए सबसे अधिक उपयुक्त होगा और माता तथा परिवार को वहाँ जाने के लिए प्रोत्साहित करें या आवश्यकता पड़ने पर उनके साथ जाएँ।

2. शिशु जन्म के लिए सुरक्षित प्रसव की तैयारी

शिशु जन्म की तैयारी क्या है?

यह गर्भवती माता और उसके परिवार द्वारा, पहले से ही सुरक्षित और आरामदायक प्रसव तथा प्रसव के पश्चात् माता और शिशु की देखभाल की योजना बनाने का तरीका है। आपको प्रत्येक परिवार के लिए ए.एन.एम. की सलाह से यह योजना बनाने में मदद करनी होगी।

माता के पास कौन-से विकल्प उपलब्ध होते हैं?

1. **यदि माता में कोई खतरे के लक्षण या जटिलताएँ दिखाई दें:** तो ऐसा निकटतम संस्थान (सी.एच.सी/ जिला अस्पताल) चुनें जिसमें आपात्कालीन प्रसूति और नवजात शिशु की देखभाल (CEmONC) सीमोंक के लिए पर्याप्त कर्मचारी और सुविधाएँ मौजूद हों, और माता तथा परिवार को वहाँ जाने का परामर्श दें।
2. **यदि कोई जटिलताएँ न हों:** तो माता को उस प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाने की सलाह दें जो चौबीसों घंटे खुले रहते हैं, और जहाँ प्रसव कराने तथा माता और नवजात शिशु की देखभाल के लिए चिकित्सकों और नर्सों अथवा ए.एन.एम. का एक दल मौजूद रहता है। यह संस्थान कुछ जटिलताओं को संभाल सकते हैं और कोई ऐसी जटिलता उत्पन्न होने पर, जिसमें माता की शल्य चिकित्सा करने या उसे खून चढ़ाने की आवश्यकता हो, तो उसे तत्काल बड़े अस्पताल या चिकित्सा केंद्र में भेज देते हैं। इन संस्थानों की सूची ए.एन.एम. से ली जा सकती है। यह स्थान साफ और सुरक्षित होना चाहिए तथा उसमें कुशल नर्सें और चिकित्सक हमेशा मौजूद होने चाहिए। महिला को प्रसव के पश्चात् अगले 48 घंटे तक वहीं रहना पड़ता है।
3. **यदि माता को कोई जटिलता न हो और माता और उसका परिवार 24X7 खुले रहने वाले प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाना न चाहें या जाने में असमर्थ हों अथवा यह काफी दूर हो:** तो माता को उप-केंद्र में जाने की सलाह दें, बशर्ते कि उसे प्रसव केंद्र प्रमाणित किया गया हो, जिसका तात्पर्य है कि वहाँ नियुक्त ए.एन.एम. को प्रशिक्षित प्रसव कार्यकर्ता (एस.बी.ए.) के रूप में प्रशिक्षित किया गया है जो वहाँ हमेशा उपलब्ध रहती है, तथा वहाँ प्रसूति की सभी न्यूनतम सुविधाएँ उपलब्ध रहती हैं।
4. **यदि माता को कोई जटिलता न हो और इस मामले में ज्यादा जोखिम भी न हो तथा जिसमें कठिन स्थिति उत्पन्न होने का खतरा न हो, तथा परामर्श के बावजूद माता और परिवार घर पर ही प्रसव कराने पर बल दे रहे हों:** आप ए.एन.एम. से सम्पर्क करके प्रशिक्षित प्रसव कार्यकर्ता द्वारा प्रसव कराने की व्यवस्था कर सकती हैं। इसकी सहमति तभी देनी चाहिए जब आपको यह विश्वास हो कि आवश्यकता पड़ने पर वह परिवार परिवहन (अस्पताल ले जाने के लिए गाड़ी) और धन का तत्काल इंतज़ाम कर सकता है। ए.एन.एम. को गर्भवती महिला की प्रसव-वेदना शुरू होने के 30 मिनट के भीतर उसके घर/ उपकेंद्र में पहुंचना होगा और उसे प्रसव होने और उसके बाद कुछ घंटों तक वहीं रुकना होगा। प्रसव के समय वहाँ दो या तीन ऐसी महिलाओं को साथ रखना लाभदायक रहेगा जिन्हें प्रसव कराने का अनुभव हो।

शिशु-जन्म की योजना में क्या शामिल होता है?

(व्यक्तिगत योजना के प्रारूप के लिए परिशिष्ट-3 देखें)

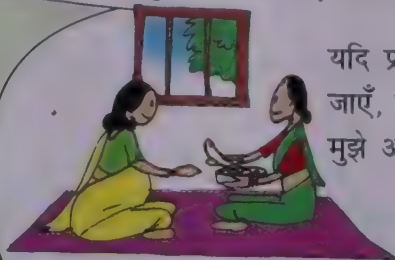
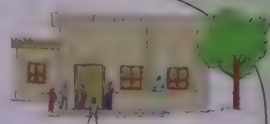
शिशु-जन्म की योजना कब तैयार करनी चाहिए?

यह योजना गर्भावस्था की पुष्टि होते ही, जल्दी से जल्दी और परिवार (पति, सास या निर्णय लेने वाले अन्य व्यक्ति) के परामर्श से तैयार कर लेनी चाहिए। आपको अंतिम तिमाही में (सातवें महीने के बाद) परिवार और ए.एन.एम. के साथ मिलकर इस योजना की एक बार फिर समीक्षा करनी चाहिए। अस्पताल या परिवहन के साधन का चुनाव भी इसी समय कर लेना चाहिए।

लोग क्या निर्णय लेते हैं?

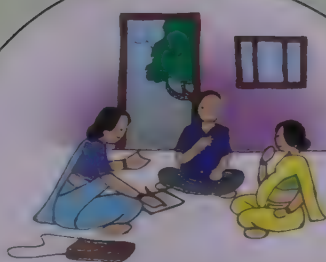
महिला की पसंद

सुरक्षित प्रसव के लिए मुझे कहाँ जाना चाहिए?

यदि मैं प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाती हूं, जो चौबीसों घंटे खुला रहता है, तो मेरी अधिक देखभाल होगी और मैं दो दिनों तक आराम कर सकूंगी। इसके अतिरिक्त, यदि शल्य चिकित्सा (ऑपरेशन) की आवश्यकता हुई, तो वह लोग मुझे तत्काल बड़े अस्पताल ले जाएँगे।

यदि प्रसव से पहले कोई खतरे के लक्षण या जटिलताएँ उत्पन्न हो जाएँ, तो मुझे सीधे बड़े अस्पताल जाने की ज़रूरत पड़ेगी, किंतु मुझे आशा है कि ऐसा नहीं होगा।

मुझे यह भी सुनिश्चित करना होगा कि शायद आशा या कोई अन्य व्यक्ति मेरी देखभाल और खतरे से बचाव के लिए मेरे साथ वहाँ जाए और कोई न कोई मेरे बच्चों की देखभाल के लिए घर में रहे।

आशा/ ए.एन.एम./ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की शिशु जन्म के लिए सूक्ष्म-योजना

मैं प्रत्येक ऐसे परिवार में शिशु जन्म की योजना बनाने में मदद करती हूं जिसमें कोई महिला गर्भवती है।

यदि उसमें कोई जोखिम के लक्षण या जटिलताएँ दिखाई देंगी, तो मैं प्रसव का समय निकट आने पर, उससे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) या जिला अस्पताल जाने के लिए कहूंगी। मुझे यह सुनिश्चित करने की भी व्यवस्था करनी होगी कि उस समय परिवहन का साधन (गर्भवती महिला को अस्पताल ले जाने के लिए गाड़ी) तैयार और उपलब्ध है।

यदि गर्भावस्था में कोई जटिलताएँ न हुई, तो मैं उसे चौबीसों घंटे खुले रहने वाले प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाने की सलाह दूंगी, और इसके लिए भी मुझे यह सुनिश्चित करना होगा कि परिवहन की सुविधा समय पर उपलब्ध है।

किंतु, यदि वह और उसका परिवार उतनी दूर नहीं जाना चाहें और चौबीसों घंटे खुले रहने वाले प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में अधिक भीड़ हुई, तो मैं उसे निकटवर्ती उप-केंद्र में जाने की सलाह दूंगी, जहाँ प्रसव कराने के लिए प्रशिक्षित दो ए.एन.एम. को नियुक्त किया गया है और उनमें से एक हमेशा वहाँ मौजूद रहती है।

कुछ महिलाओं के लिए, पारिवारिक परिस्थितियों और अंध विश्वास के कारण उप-केंद्र में जाना भी मुश्किल होता है। तब मुझे ए.एन.एम. को उसके घर पर बुलाना होगा और यह परामर्श देने के बाद कि इस परिस्थिति में प्रसव हमेशा सुरक्षित नहीं रहता, प्रसव की तैयारियों में उसकी सहायता करनी होगी।

3. खून की कमी (अनीमिया) का इलाज

भारत की महिलाओं में आम तौर पर खून की कमी या अनीमिया पाया जाता है। गंभीर रूप से खून की कमी से ग्रस्त माताओं में समय से पूर्व प्रसव होने या उनकी मृत्यु हो जाने का अधिक खतरा बना रहता है। यह सुनिश्चित (तय) करने के लिए कि सभी महिलाओं के शरीर में लोह-तत्त्व पर्याप्त मात्रा में है, सभी महिलाओं को, लोह-तत्त्व की कमी न होने पर भी, आयरन की गोलियां खिलानी चाहिए। रक्त की जांच से अनीमिया का पता लगाया जा सकता है जिसमें रक्त में मौजूद हीमोग्लोबीन (एच.बी.) की मात्रा का पता लगाया जाता है। हीमोग्लोबीन की मात्रा कम होने का अर्थ होता है कि महिला अनीमिया या खून की कमी से ग्रस्त है (नीचे दी गई तालिका देखें)। यह जांच प्रसव-पूर्व जांच के दौरान की जानी चाहिए। इसे स्वास्थ्य परिचारिका द्वारा ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस पर भी किया जा सकता है।

हीमोग्लोबीन का स्तर	खून की कमी (अनीमिया) की स्थिति
11 ग्राम/डीएल से अधिक	खून की कमी नहीं होना/ सामान्य
7-11 ग्राम/डीएल	सामान्य खून की कमी
7 ग्राम/डीएल से कम	गंभीर खून की कमी

यदि गर्भावस्था के दौरान महिला के खून में हीमोग्लोबीन का स्तर 11 ग्राम/डीएल से कम हो, तो उसे खून की कमी (अनीमिया) से ग्रस्त माना जाता है।

गंभीर खून की कमी (अनीमिया) के सामान्य लक्षण हैं:

- जीभ सफेद होना
- कमजोरी
- शरीर में सामान्य सूजन

जिन महिलाओं को खून की कमी (अनीमिया) नहीं हो (11 ग्राम/डीएल से अधिक हीमोग्लोबीन):

गर्भवती महिला को कम-से-कम 100 दिनों तक आयरन व फोलिक एसिड (आईएफए) की एक गोली (रोग निरोधक मात्रा) रोज़ खानी चाहिए, इससे खून की कमी से बचाव होता है। इसे पहली तिमाही या कम-से-कम 14-16 सप्ताह की गर्भावस्था पूरी होने के बाद शुरू कर देना चाहिए। प्रसव के बाद भी तीन महीने तक इसी मात्रा को दोहराना चाहिए।

यदि महिला खून की कमी (अनीमिया) से ग्रस्त हो:

- महिला को तीन महीने तक आई.एफ.ए. की दो गोलियां रोज़ खिलानी चाहिए। इसका अर्थ है कि खून की कमी (अनीमिया) से ग्रस्त महिला को आई.एफ.ए. की कम-से-कम 200 गोलियां खानी होंगी। आई.एफ.ए. की गोलियों के साथ-साथ, आपको गर्भवती महिला को अपने आहार में अधिक मात्रा में लोह-तत्त्वों से युक्त भोजन खाने की सलाह देनी चाहिए।
- एक माह के बाद, हीमोग्लाबीन की मात्रा की फिर जांच करनी चाहिए। यदि हीमोग्लाबीन की मात्रा बढ़ जाए तो महिला को तब तक आई.एफ.ए. की दो गोलियां रोज खाने की सलाह देनी चाहिए जब तक कि हीमोग्लोबीन सामान्य न हो जाए। यदि निर्धारित मात्रा में आई.एफ.ए. की गोलियां खाने के बाद भी हीमोग्लोबीन न बढ़े, तो आपको महिला को निकटतम चिकित्सा केंद्र में भेजना चाहिए जिसमें गर्भावस्था में उत्पन्न होने वाली जटिलताओं का उपचार करने की सुविधा मौजूद हो।

- आपको गंभीर खून की कमी से ग्रस्त महिला को उपचार के लिए तत्काल निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सी.एच.सी.)/ जिला अस्पताल भेजना होगा। ऐसी महिलाओं को इंजेक्शन लगाने या रक्त चढ़ाने की आवश्यकता पड़ सकती है।

- प्रसव के पश्चात् भी तीन माह तक आई.एफ.ए. की दो गोलियां रोज़ खाना जारी रखना चाहिए।

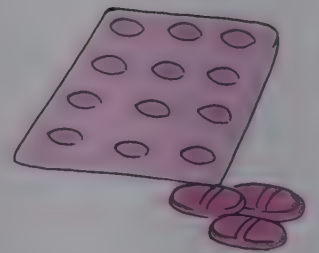
गर्भवती महिलाओं को अनीमिया के बारे में परामर्श देना:

- महिला को लोह-तत्त्वों से युक्त भोजन, जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत दालें, रागी, गुड़, मांस और जिगर खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इसके बारे में परिवार में चर्चा करनी चाहिए और परिवार की स्थिति के अनुसार भोजन निर्धारित करना चाहिए।
- यदि संभव हो, तो महिला को विटामिन सी से युक्त फल और सब्जियां (जैसे आम, अमरूद, संतरा और नारंगी) अधिक मात्रा में खाने की सलाह दें, क्योंकि इनसे शरीर में लोह-तत्त्वों का पाचन अधिक मात्रा में होता है।
- महिला को आई.एफ.ए. की गोली खाने की ज़रूरत तथा खून की कमी (अनीमिया) से उत्पन्न होने वाले खतरों के बारे में बताएँ और उसे बताएँ कि इन्हें खाने पर उत्पन्न होने वाले सह-प्रभाव गंभीर नही, बल्कि सामान्य होते हैं जो समय के साथ कम होते जाते हैं।

- आयरन (आई.एफ.ए.) की गोलियां नियमित रूप से, विशेषकर सुबह के समय खाली पेट खानी चाहिए। यदि महिला को गोली खाने से पेट में दर्द हो या मितली आए तो वह इन्हें खाना खाने के बाद या रात को सोने से पहले खा सकती है। ऐसा करने से मितली नहीं आएगी।
- आई.एफ.ए. से संबंधित गलतफहमियों और भ्रमों को दूर करें और महिला को यह विश्वास दिलाएँ कि इन्हें खाना ज़रूरी होता है। आम तौर से लोगों में यह भ्रम प्रचलित है कि आईएफए खाने से शिशु का रंग काला हो जाता है।
- कुछ महिलाएँ आई.एफ.ए. की गोलियां नियमित रूप से नहीं खातीं क्योंकि इन्हें खाने से कुछ सामान्य सह-प्रभाव होते हैं, जैसे मितली आना, कब्ज होना या काला मल आना। महिला को बताएँ कि आई.एफ.ए. की गोली खाने के दौरान मल का रंग काला होने से घबराएँ नहीं। यह सामान्य बात है।

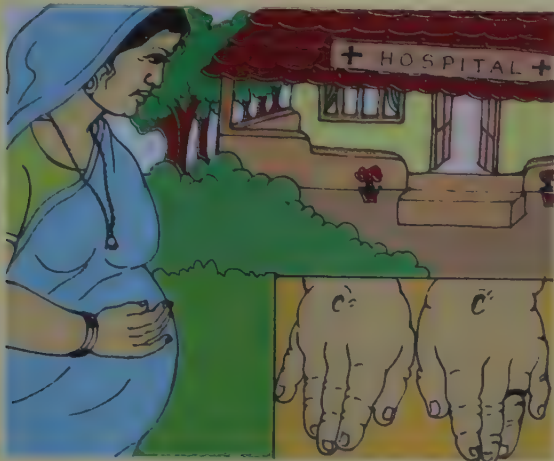
- कब्ज होने पर, महिला को अधिक पानी पीने और रेशेदार भोजन (हरी पत्तेदार सब्जियां) खाने की सलाह दें।
- आई.एफ.ए. की गोलियां चाय, कॉफी, दूध या कैल्सियम की गोलियों के साथ नहीं खानी चाहिए क्योंकि ऐसा करने से लोह-तत्त्व का शरीर में घुलना कम होता है।
- आई.एफ.ए. की गोली खाने से महिला को पहले से कम थकान होती है। किंतु, स्वस्थ महसूस करने के बावजूद, उसे आई.एफ.ए. की गोली बंद नहीं करनी चाहिए और स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह के अनुसार इसे बताए गए नियम से पूरी दवा खानी चाहिए।
- महिला से कहें कि यदि उसे आई.एफ.ए. की गोली खाने से कोई समस्या हो तो वह आपसे मिले।

आपको आई.एफ.ए. की गोलियां कहाँ से मिलेंगी:

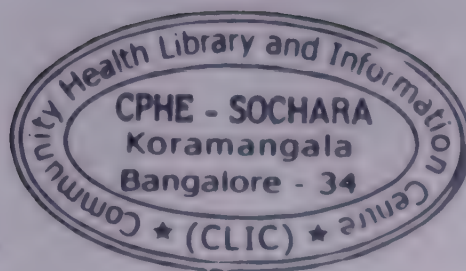
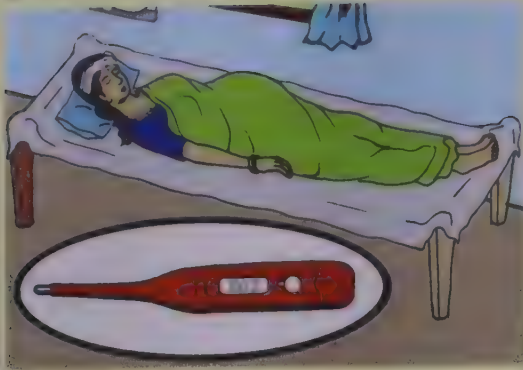
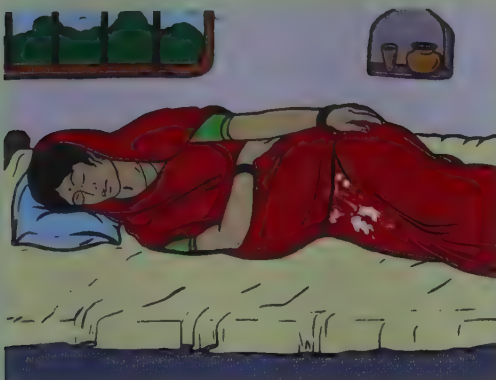
आई.एफ.ए. की गोलियां आपकी दवा की पेटी में मौजूद रहती हैं। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि आपके किट में यह गोलियां पर्याप्त मात्रा में मौजूद हैं। आपकी दवा की पेटी को दोबारा भरने के लिए आपका फैसिलिटेटर या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के चिकित्सा अधिकारी द्वारा नियुक्त व्यक्ति जिम्मेदार होता है। आई.एफ.ए. की गोलियां ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) पर या स्वास्थ्य केंद्रों में भी उपलब्ध रहती हैं।

4. गर्भावस्था या प्रसव के दौरान होने वाली जटिलताओं का पता लगाना

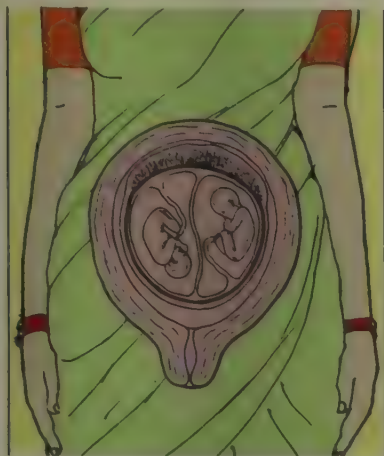
गर्भावस्था या प्रसव के दौरान कभी भी खतरे के लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। आपको इन लक्षणों के प्रति सतर्क रहना होगा। इनमें से कोई भी लक्षण महिला के लिए गंभीर रूप से खतरनाक हो सकता है, अतः आपको महिला को तत्काल स्वास्थ्य केंद्र में भेजने का प्रबंध करना चाहिए। आपको परिवार के सदस्यों को इन जटिलताओं को पहचानने और महिला को तत्काल चिकित्सालय ले जाने के लिए तैयार रहने के बारे में भी बताना होगा।

गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याएँ, जिनके लिए तत्काल चिकित्सालय भेजने की आवश्यकता होती है:

महिला में दिखाई देने वाले खतरे के लक्षण	कैसे पहचानें
योनि से खून का बहना (रक्तस्राव)	किसी भी मात्रा में खून का बहना (गहरा लाल रक्त या रक्त के थक्के या ऊत्तक आना)
भ्रूण का हिलना-डुलना बंद हो जाना	भ्रूण हिलना-डुलना/ हाथ-पैर मारना बंद कर दे या पेट में तीव्र पीड़ा हो
सिरदर्द/ सिर चकराना/ धुंधला दिखाई देना	गंभीर सिरदर्द या आँखों के आगे धुंधलापन या गंभीर सिरदर्द और आँखों के आगे धब्बे दिखाई देना

चेहरे/हाथों में सूजन	हथेली के पिछली ओर सूजन होना जिसमें अंगुली से दबाने पर गड्ढे पड़ जाते हैं।
शरीर में ऐंठन/ दौरा पड़ना	आँखें घूम जाना, चेहरे और हाथों में अकड़न होना, शरीर में ऐंठन आना और जोर से हिलना, मुट्ठी भिंच जाना

गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न होने वाले सामान्य लक्षण जिनके लिए चिकित्सा केंद्र जाना चाहिए

समस्या	कैसे पहचानें	की जाने वाली कार्यवाही
गंभीर खून की कमी	जीभ का रंग सफेद, कमजोरी, सारे शरीर पर हल्की सूजन	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ तृतीय श्रेणी के अस्पताल में भेजें
रतौंधी	गर्भवती महिला को रात में देखने में कठिनाई होती हो	ए.एन.एम. के पास या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें

बुखार	शरीर छूने पर गर्म लगे तापमान 100 डिग्री फैरनहाइट (37.8 डिग्री सेल्सियस) से अधिक हो	पैरासिटामोल की गोली खिलाएँ। यदि 48 घंटे बाद भी बुखार न उतरे तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें
पेशाब करते समय दर्द/ जलन	बार-बार और जल्दी-जल्दी पेशाब आना। या पेशाब करते समय दर्द/जलन होना	माता को अधिक पानी पिलाएँ। यदि 24 घंटे बाद भी आराम न मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजें।
श्वेत प्रदर (सफेद पानी का निकलना)	योनि से श्वेत प्रदर का स्राव होना, गुप्तांगों में खुजली होना	माता को जेनशियन वॉयलेट का प्रयोग करने का तरीका बताएँ, इसे प्रतिदिन योनि में अधिक गहराई पर लगाएँ। यदि 5 दिन बाद भी आराम न मिले, तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ अस्पताल में ले जाएँ।

गर्भावस्था के दौरान सामान्य समस्याओं के लिए चिकित्सा केंद्र भेजना

समस्या	कैसे पहचानें	की जाने वाली कार्यवाही
त्वचा पर खुजली/ पपड़ियां और फुंसियां, जिनमें मवाद भरा हो	परिवार के अन्य सदस्यों की त्वचा पर भी चकत्ते हो सकते हैं जिनमें खुजली होती हो पपड़ीदार चकत्ते होना मवाद भरी फुंसियां होना	फुंसियों के लिए महिला को प्रभावित स्थान पर दिन में तीन बार गर्म सिंकाई करने के लिए कहें। यदि दो दिन बाद भी हालत में सुधार न हो, तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें। खुजली (स्केबीज़) के लिए ए.एन.एम. के पास/ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें।
यदि पिछली प्रसूतियों में भी समस्या हुई हों	गर्भवती महिला से पूछें कि क्या पहले कभी उसका गर्भपात, या मृत शिशु का जन्म, या प्रसव के बाद शिशु की मृत्यु हुई है, अथवा उसे पिछले प्रसव में कोई ऐसी जटिलता उत्पन्न हुई थी जिसके लिए शल्य चिकित्सा की गई हो।	सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी)/ जिला अस्पताल भेजें।

गर्भ में एक से अधिक शिशु	आशंका/ जानकारी : अक्सर पेट की जाँच करने के बाद ए.एन.एम. को या चिकित्सक को इसकी आशंका होती है।	सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र/जिला अस्पताल भेजें। इसकी पुष्टि अल्ट्रासाउंड जांच से की जाती है।
असामान्य स्थिति	आशंका/ जानकारी : अक्सर पेट की जाँच करने के बाद ए.एन.एम. को या चिकित्सक को इसकी आशंका होती है।	सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र/जिला अस्पताल भेजें। इसकी पुष्टि अल्ट्रासाउंड जांच से की जाती है।

प्रसव काल और प्रसव के दौरान दिखने वाले खतरे के लक्षण

यह खतरे के लक्षण किसी भी समय दिखाई दे सकते हैं:

- खून का बहना (ताज़ा/नया खून)
- चेहरे और हाथों पर सूजन
- शिशु पार्श्व स्थिति में हो
- पानी की थैली फट जाए किंतु 24 घंटे या उससे कम समय में प्रसव-पीड़ा शुरू न हो
- पानी का रंग - हरा या भूरा हो
- लम्बे समय तक प्रसव-पीड़ा होना - महिला 12 से अधिक घंटों से ज़ोर लगा रही हो किंतु शिशु बाहर नहीं आ रहा हो। (जिन महिलाओं के पहले बच्चे हो चुके हों और वह 8 घंटे से जोर लगा रही हों)
- बुखार
- दौरे आना/पड़ना
- प्लासेंटा या आंवल का बाहर न आना

5. प्रसव के दौरान सावधानी

सत्र का उद्देश्य

सत्र के अंत में, आशा को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- प्रसव के समय मौजूद रहना और प्रसव की प्रक्रिया देखना तथा घटनाक्रम को दर्ज करना।
- डिजिटल कलाई घड़ी का प्रयोग करके घंटे, मिनट और सेकंड में शिशु के जन्म का समय नोट करना।
- गर्भ के परिणाम दर्ज करना, जैसे गर्भपात, जीवित शिशु का जन्म, मृत शिशु का जन्म हुआ या नवजात शिशु की मृत्यु हो गई।

प्रमुख कार्य

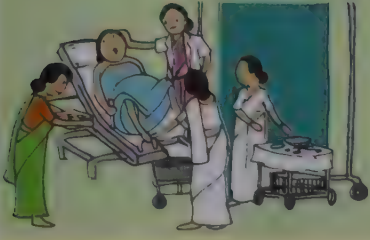
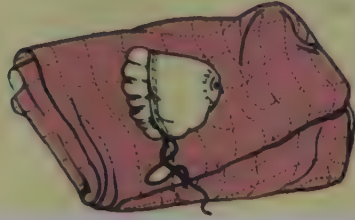
- यह जानना कि नवजात शिशु की देखभाल के लिए कौन-से काम करने जरूरी होते हैं।
- आवश्यकता पड़ने पर यह काम करने में समर्थ होना।
- यह सुनिश्चित करना कि शीघ्र प्रसव कराने के लिए कुशल दाई पेट पर दबाव न डाले या इंजेक्शन न लगाएँ
- जन्म के बाद, शिशु को जितना जल्दी संभव हो, माता के वक्ष से लगाएँ (बशर्ते कि माता सहज महसूस कर रही हो)।
- यदि प्रसव घर में हो, तो कोई जटिलता उत्पन्न होने पर माता और शिशु को निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में भेजें।

गर्भावस्था एवं शिशु-जन्म की प्रक्रिया

गर्भ का समय पूरा होने पर गर्भवती महिला

पहले प्रसव की प्रक्रिया को देखना आशा प्रशिक्षण मॉड्यूल का हिस्सा नहीं था। इस मॉड्यूल में आपको प्रसव की सामान्य प्रक्रियाओं और नवजात शिशु की देखभाल के बारे में बताया जाएगा और इसके साथ-साथ विभिन्न घटनाक्रम और प्रसव के परिण ााम दर्ज करने की कुशलता विकसित करना सिखाया जाएगा। हालांकि आपको स्वयं प्रसव नहीं कराना होगा, किंतु यदि जच्चा को गाड़ी में अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र ले जाते समय रास्ते में ही प्रसव होने लगे, तो आपकी मदद की आवश्यकता होगी। इस जानकारी से आपको इस बारे में अधिक जानने की जिज्ञासा होगी और आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

आपको, अस्पताल में या घर पर प्रसव के दौरान तथा प्रसव के पश्चात् पूरा समय गर्भवती महिला के साथ ही रहना चाहिए। इस प्रकार आप अस्पताल में प्रवास के दौरान शिशु-जन्म में माता की 'प्रसव सहयोगी' भी हो सकती हैं। ऐसा करना अनिवार्यता नहीं होता, किंतु आपसे इसकी अपेक्षा की जाती है। इसके साथ-साथ, महिला का कोई घनिष्ठ संबंधी भी शिशु-जन्म के समय मौजूद रह सकता है।

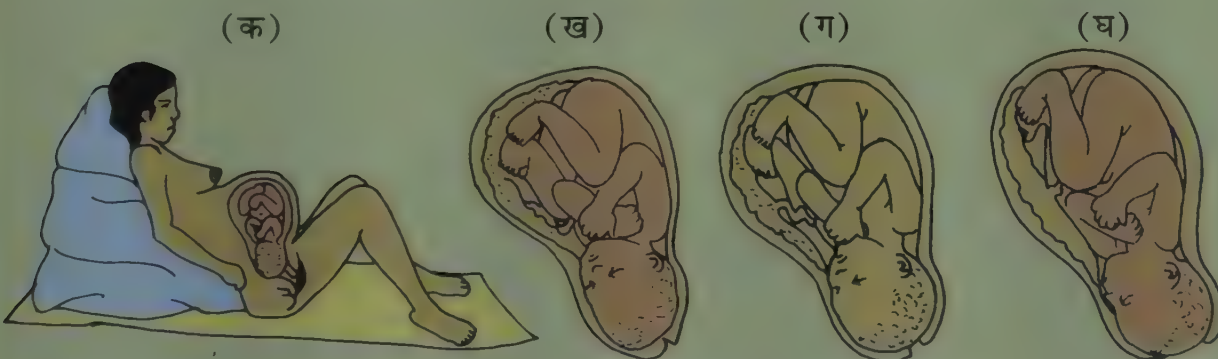
प्रसव से पूर्व

प्रसव से पहले प्रसव-कक्ष को साफ करना होगा। यदि प्रसव घर में हो रहा हो, तो आपको प्रसव का स्थान साफ करवाना होगा।

शिशु के जन्म के तत्काल बाद, यदि शिशु नंगा रहता है, तो वह ठंडा पड़ सकता है। अतः, प्रसव से पहले शिशु के कपड़े तैयार रखने चाहिए।

सुरक्षित प्रसव

प्रसूति की तीन अवस्थाएँ

प्रसूति की प्रथम अवस्था

यह अवस्था प्रसव-पीड़ा से आरंभ होने से लेकर गर्भाशय का मुंह पूरी तरह खुलने तक जारी रहती है। यह क्रिया शरीर के भीतर होती है और इसे देखा नहीं जा सकता। इस अवस्था के अंत में पानी की थैली भी फट जाती है। यह तरल पदार्थ अक्सर पारदर्शी, किंतु कभी-कभी पीला, हरा या लाल भी हो सकता है।

पहली बार गर्भ धारण करने पर, प्रसूति की प्रथम अवस्था लगभग 8 से 12 घंटे तक रहती है। अगले गर्भ के समय इसमें काफी कम समय लग सकता है।

चित्र (क) - गर्भवती महिला का दाहिनी तरफ का चित्र।

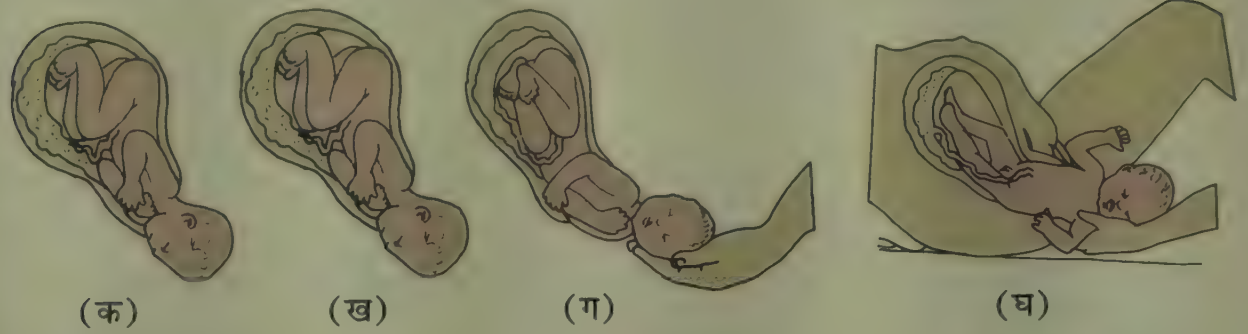
चित्र (ख) - गर्भाशय का मुख लगभग बंद है, और मोटा है।

चित्र (ग) - गर्भाशय का मुख पतला हो गया है और थोड़ा खुल रहा है।

चित्र (घ) में गर्भाशय का मुख पूरा खुल गया है। जब गर्भाशय का मुंह पूरी तरह खूल जाता है, तो इसके साथ ही प्रसूति की प्रथम अवस्था समाप्त हो जाती है। इस समय, अक्सर पानी की थैली फट जाती है। प्रसूति की प्रथम अवस्था लगभग 8 से 12 घंटे तक रहती है। यदि यह महिला का पहला गर्भ हो, तो इसमें अधिक समय लग सकता है।

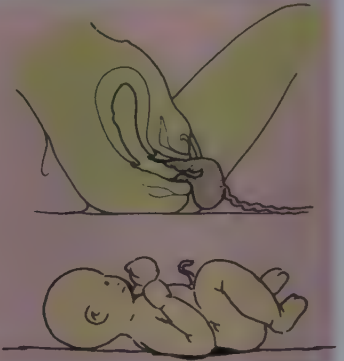
प्रसूति की दूसरी अवस्था

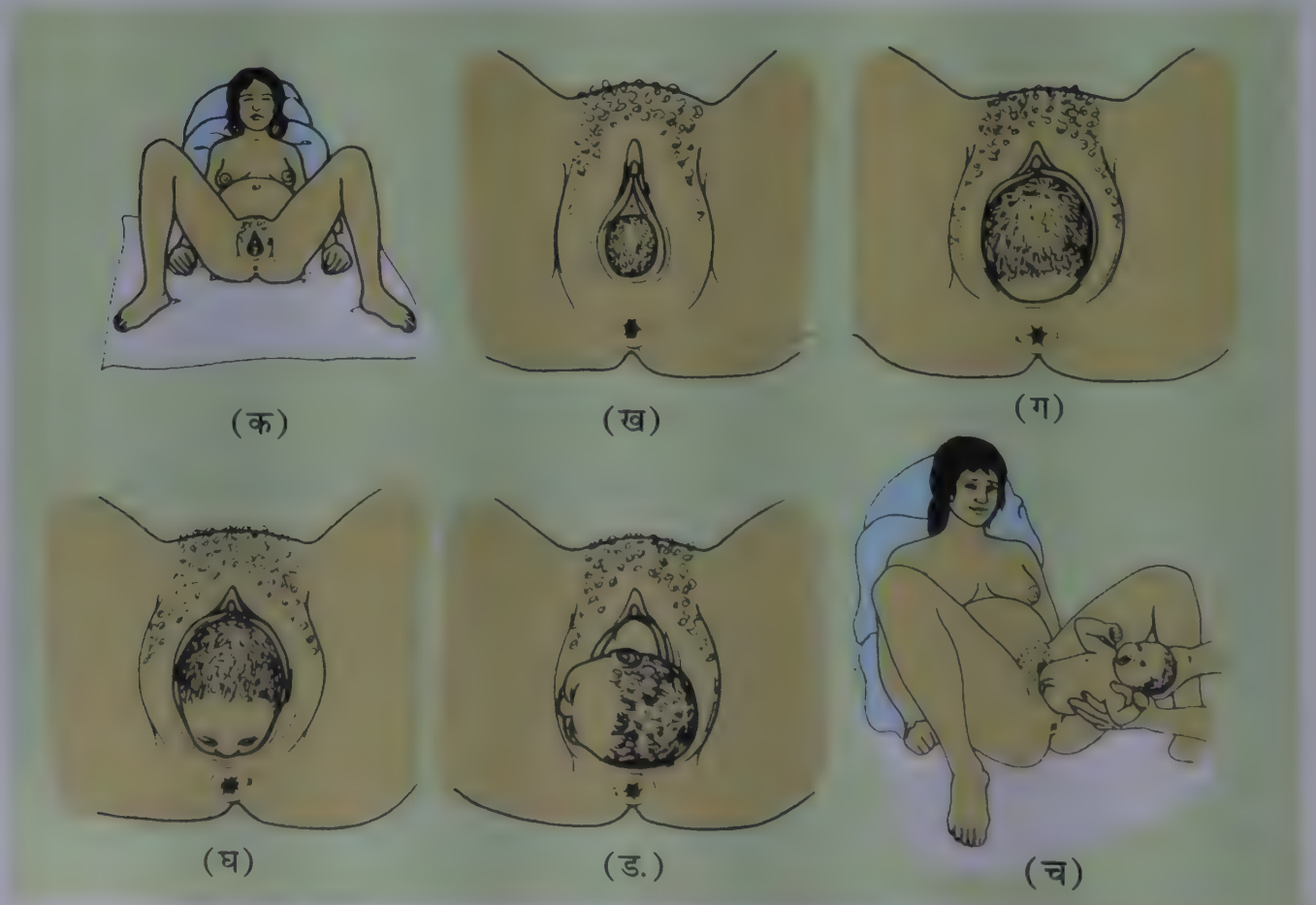
गर्भाशय की मांसपेशियों के सिकुड़ने-फैलने से शिशु बच्चेदानी से बाहर निकलता है।

प्रसूति की दूसरी अवस्था लगभग 1 घंटे में समाप्त हो जाती है।

प्रसूति की दूसरी अवस्था के दौरान, बच्चा गर्भनली में नीचे की ओर आने लगता है और योनि द्वार पर शिशु का सिर दिखाई देने लगता है। सिर बाहर आने के बाद, कंधे बाहर आते हैं और इसके बाद शेष शरीर बाहर आता है।

प्रसूति की तीसरी अवस्था

गर्भाशयों की मांसपेशियों के सिकुड़ने-फैलने के कारण आंवल (या प्लासेंटा) गर्भाशय से अलग हो जाता है और बाहर निकलने लगता है इस तरह प्लासेंटा बाहर आ जाता है।

प्रसूति की तीसरी अवस्था में अक्सर कुछ मिनट ही लगते हैं। यदि इसमें 20-30 मिनट से अधिक समय लगे, तो यह चिंता का विषय हो सकता है।

प्रसव की प्रक्रिया

इस प्रक्रिया में आशा बाहर से देख सकती है कि शिशु जन्म लेते समय कब योनि से बाहर निकलना शुरू होता है। प्रत्येक बार संकुचन होने पर, शिशु के सिर का थोड़ा अधिक हिस्सा बाहर दिखाई देने लगता है (चित्र क, ख, ग)।

सबसे पहले शिशु के सिर का ऊपरी भाग बाहर आता है, इसके बाद आँखें, नाक और मुंह बाहर आता है (घ)। यद्यपि, अधिकांश शिशुओं की आँखें फर्श की ओर होती हैं, किंतु कभी-कभी वे छत की ओर देखते हुए जन्म लेते हैं। बाहर आने के बाद, शिशु का सिर एक ओर घूम जाता है (ड़) और कंधे तथा शेष शरीर बाहर आने लगता है। बाहर आने के बाद शिशु रोता है।

प्लासेंटा की निकासी

नाल आंवल (प्लासेंटा) के साथ जुड़ी होती है जो अभी भी गर्भाशय में ही रहता है।

अक्सर आंवल (प्लासेंटा) 15-20 मिनट बाद बाहर आता है।

यदि आप प्रसव के समय अस्पताल में मौजूद हों, तो आपको निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए:

- प्रसव के समय माता के योनि क्षेत्र को शेव करना (बाल हटाना) या उसे अनीमा देना ज़रूरी नहीं होता।
- सभी प्रसूतियों में एपिसियोटोमी (योनि द्वार को चीरा लगाकर बड़ा करना) की आवश्यकता नहीं होती।
- पेट पर दबाव (पेट को दबाना) नहीं डालना चाहिए।
- यदि शीघ्र प्रसव कराने के लिए इंजेक्शन लगाए जा रहे हों, तो आपको सचेत रहना होगा। इन इंजेक्शनों के कारण शिशु की गर्भ में मृत्यु हो सकती है, जन्म के बाद शिशु सांस नहीं ले पाता, यहाँ तक कि नवजात शिशु की मृत्यु हो जाती है। तथापि, शिशु के जन्म के बाद, रक्तस्राव को रोकने के लिए यही इंजेक्शन लगाने की सलाह दी जाती है। यह इंजेक्शन केवल ए.एन.एम. या किसी चिकित्सक को ही लगाने चाहिए।
- जब माता और शिशु अस्पताल में रहते हैं, और यदि आप प्रसव-सहयोगी के रूप में माता के साथ रह रहीं हों, तो आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि चिकित्सा अधिकारी और नर्स माता और शिशु को दिन में कम से कम दो बार, और कोई समस्या उत्पन्न होने पर तत्काल देखने आते हैं।

6. प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव के बाद देखभाल की अवधि आंवल की निकासी के बाद से छः सप्ताह की अवधि तक जारी रहती है।[3]

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में, आशा को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

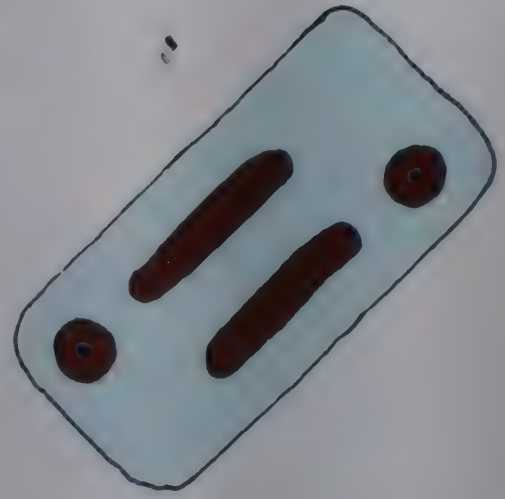
- घरों के दौरे का कार्यक्रम और प्रत्येक दौरे के दौरान किए जाने वाले कार्य।
- प्रसव-पश्चात् देखभाल की अवधि में उत्पन्न होने वाली सम्भावित जटिलताओं को समझना।
- जटिलताओं को पहचानने की क्षमता और माता को उपयुक्त चिकित्सा केंद्र में भेजना।

इस अवधि के दौरान आपको निम्नलिखित कार्य करने होंगे:

- माता और शिशु से मिलने उनके घर जाना: माता और नवजात शिशु को शिशु-जन्म के समय से लेकर छः सप्ताह बाद तक देखभाल की आवश्यकता होती है। प्रसव-पश्चात् देखभाल के लिए प्रसव के बाद तीसरे दिन, सातवें दिन और छः सप्ताह पूरे होने पर, अर्थात् 42वें दिन उनसे भेंट करने की सलाह दी जाती है। नवजात शिशु की देखभाल के लिए तीसरे दिन, 7वें दिन, 14वें दिन, 21वें दिन और 28वें दिन उसके घर जाने की सलाह दी जाती है। इस अवधि के बाद, और शिशु की आयु दो वर्ष होने तक दो सप्ताह में एक बार उनके घर पर मिलने व देखने जाने (जाँच के लिए) की आवश्यकता होती है। वहाँ जाकर वह माता को पोषण संबंधी परामर्श देती है, रोग निरोधक टीके लगवाने का परामर्श देती है, स्तनपान कराने और अनुपूरक आहार खिलाने में सहयोग देती है तथा बीमारियों से बचाव और माता एवं शिशु से सम्पर्क बनाकर रखती है।
- इस प्रकार, वास्तव में आपको तीसरे, 7वें, 14वें दिन, 21वें और 28वें दिन तथा उसके बाद 42वें दिन से लेकर शिशु की आयु दो वर्ष होने तक दो सप्ताह में एक बार माता और शिशु से भेंट करनी होगी। यदि बच्चे का जन्म घर पर ही हुआ हो, तो निश्चित रूप से आपको जन्म के समय वहाँ मौजूद रहना होगा या कम-से-कम पहले घंटे के भीतर उसके पास जाना होगा।
- इन माताओं के साथ बात-चीत के दौरान दी जाने वाली सलाह:
    - जांच करें कि माता में किसी जटिलता के लक्षण तो दिखाई नहीं देते (जटिलताओं की सूची नीचे दी गई है) और उसे उपयुक्त चिकित्सा केंद्र में भेजें।
    - शिशु-जन्म के बाद उसे कम-से-कम छः सप्ताह तक आराम करने के लिए प्रोत्साहित करें। परिवारों को परामर्श दें कि वे माताओं को आराम करने की अनुमति दें।
    - माता को सामान्य से अधिक भोजन खाने के लिए प्रोत्साहित करें। वह किसी भी प्रकार का भोजन खा सकती है, किंतु यह भोजन अधिक प्रोटीनयुक्त होना चाहिए, जैसे दालें, फलियां (विशेष रूप से गिरियां अधिक लाभदायक होती हैं), पशुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थ, इत्यादि। उसे तरल पेय अधिक मात्रा में पीने चाहिए।

[3] प्रसव के बाद की देखभाल के बारे में आशा माड्यूल-2 में बताया गया है।

- शिशु को केवल स्तनपान कराते रहने के लिए प्रोत्साहित करें और इसमें सहयोग दें। (कृपया स्तनपान पर संकलित भाग ग, खंड 3 देखें)।

- माता के साथ गर्भनिरोधक सेवाओं की आवश्यकता पर चर्चा करें। उसे असुरक्षित यौन-संबंधों और दोबारा गर्भाधारण के खतरे के बारे में सचेत करें। आपको उसे अपने और शिशु के अच्छे स्वास्थ्य के लिए, अगले शिशु के जन्म में अंतर रखने का परामर्श देना होगा। आपको उसे बच्चों में अंतराल रखने या उनकी संख्या सीमित रखने के लिए, परिवार नियोजन के तरीके का चुनाव करने में भी मदद करनी होगी।

प्रसव-पश्चात् अवधि के दौरान उत्पन्न होने वाली जटिलताएँ

कुछ महिलाओं में प्रसव के पश्चात् जटिलताएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इन प्रमुख जटिलताओं के लक्षण इस प्रकार हैं:

1. **बहुत ज्यादा खून का बहनाः** माता से पूछें कि उसे अधिक खून तो नहीं बह रहा। ऐसा होना सामान्य बात है किंतु कभी-कभी इसे पहचान पाना कठिन होता है। यदि महिला एक दिन में पाँच से अधिक पैड बदलती है या कपड़े की एक मोटी तह से अधिक कपड़ा इस्तेमाल कर रही हो, तो उसे ज्यादा खून बह रहा है। आपको उसे तत्काल किसी ऐसे चिकित्सा संस्थान में भेजना होगा जहाँ इन जटिलताओं का इलाज किया जाता है। आपको माता से तत्काल स्तनपान शुरू करने के लिए भी कहना होगा, इससे खून के बहाव को कम करने में सहायता मिलेगी। ऐसी स्थिति में तत्काल चिकित्सा केंद्र में भेजना जरूरी होगा। कुछ मिनट की देरी के भी गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

2. **प्रसव के बाद होने वाला संक्रमणः** माता से पूछें कि क्या स्राव बदबूदार है। यदि उत्तर उसका हाँ हो, तो उसे संक्रमण हो सकता है। बदबूदार स्राव के साथ ज्वर होने, ठंड लगने और पेट में दर्द होने से संक्रमण की सम्भावना की पुष्टि होती है। आपको ज्वर की पुष्टि करने के लिए माता का तापमान मापना होगा। चिकित्सक की सलाह लेना ज़रूरी होगा क्योंकि इस स्थिति में माता को एण्टीबायोटिक दवाएँ देने की आवश्यकता होगी। माता को उसी दिन चिकित्सा केंद्र भेजना उचित रहता है।

3. **चेहरे और हाथों पर सूजन के साथ या सूजन के बिना ऐंठन होना, गंभीर सिरदर्द होना और**
   धुंधला दिखाई देनाः ऐसे रोगियों को तत्काल चिकित्सा केंद्र भेजने की आवश्यकता होती है। यदि ए.एन.एम. 15 मिनट में उपलब्ध हो सके, तो वह चिकित्सा केंद्र में भेजने से पहले रोगी को स्थिर कर लेती है।

4. **अनीमियाः** आपको यह जांच करनी होगी कि क्या माता का रंग पीला पड़ गया है, उसके रक्त में हीमोग्लोबीन की मात्रा की जांच करानी होगी (प्रसव-पश्चात् अवधि में अनीमिया के इलाज के लिए, कृपया खंड 3 देखें)।

5. **स्तन में गांठ और संक्रमणः** (भाग गः नवजात शिशु का स्वास्थ्य)

6. **योनि क्षेत्र में सूजन और संक्रमणः** यदि माता की योनि के मुख के निकट का मांस कट गया हो, (या प्रसव के दौरान वहाँ टांके लगाने पड़े हों), तो उसे वह स्थान साफ रखना होगा। वह दिन में दो बार गर्म पानी में भीगे कपड़े से अपने गुप्तांगों की हल्की सिकाई कर सकती है। इससे उसे आराम मिलेगा और ज़ख्म भरने में मदद मिलेगी। यदि उसे बुखार हो, तो उसे इलाज के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजना होगा। पैरासिटामोल की एक गोली खिलाने से उसका दर्द और बुखार दोनों कम होंगे।

7. **प्रसव के बाद मनोदशा में बदलावः** प्रसव के बाद कुछ महिलाओं की मनोदशा में बदलाव आने लगता है। उन्हें परामर्श और पारिवारिक सहयोग की आवयकता होती है। यह परिवर्तन अक्सर एक या अधिक सप्ताह में समाप्त हो जाते हैं। यदि परिवर्तन गंभीर हों, तो चिकित्सक की सलाह की आवश्यकता होती है|

भाग ग

नवजात शिशु का स्वास्थ्य

नवजात शिशु का स्वास्थ्य

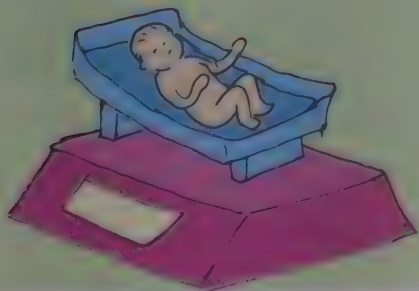
सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में, आशा को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- यदि वह प्रसव के समय मौजूद हो तो शिशु के जन्मते ही तत्काल देखभाल करना और शिशु को संभालने में सहायता करना।
- नवजात शिशु को पहले घंटे, पहले दो दिन और पहले माह के दौरान देखना और नवजात शिशु के स्वास्थ्य की देखभाल करना, और शिशु को स्तनपान कराने तथा शिशु को गर्म रखने में माता को सहयोग देना और उसकी मदद करना।
- यह जानकारी होना कि घरों में दौरा करने के समय उसकी क्या विशिष्ट भूमिका है और नवजात शिशु की देखभाल का तरीका सीखना।

1. प्रसव के समय शिशु की देखभाल

अनेक शिशुओं की जन्म लेते समय सांस में घुटन के कारण ही मृत्यु हो जाती है। घर में प्रसव होने पर, आप सांस में रुकावट होने पर, शिशु का मवाद निकालकर अपने यंत्र द्वारा शिशु का सांस लेना शुरू कर सकती हैं।

माता को प्रसव के तत्काल बाद स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करना होगा, क्योंकि ऐसा करने से आंवल (प्लासेंटा) की निकासी शीघ्र हो जाती है और रक्तस्राव कम होता है। जन्म के बाद तत्काल स्तनपान कराने से शिशु अधिक स्वस्थ होता है।

समय से पूर्व जन्मे (प्री-टर्म) और जन्म के समय कम वज़न के शिशुओं की मृत्यु होने और उनके बीमार होने का अधिक खतरा होता है (जन्म के समय शिशु का वज़न 2500 ग्राम से कम होने पर खतरा बढ़ जाता है और 1800 ग्राम से कम वज़न होने पर यह खतरा बहुत अधिक होता है)।

2. नवजात शिशु की देखभाल के लिए घरों में मिलने जाने का कार्यक्रम

इन दौरों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि नवजात शिशु को गर्म रखा जाता है और उसे केवल स्तनपान कराया जाता है। माता को अपना दूध पिलाने के लिए प्रेरित करें, और उसे खिलाने-पिलाने के हानिकारक तरीके अपनाने, जैसे बोतल से दूध पिलाना, सुबह होते ही नहलाना, मुंह से कोई अन्य पदार्थ खिलाना, इत्यादि से मना करें। प्रारंभ में ही नवजात शिशु में विषाक्तता (सेप्सिस) या अन्य बीमारियों के लक्षण पहचानने का प्रयास करें।

- यदि शिशु का जन्म घर पर ही हुआ हो तो जन्म के तत्काल बाद (या पहले 24 घंटों के भीतर) और दूसरे दिन नवजात शिशु की देखभाल के लिए उसके घर जाने की आवश्यकता होगी।
- यदि शिशु का जन्म चिकित्सा केंद्र या अस्पताल में हुआ हो, तो माता से कम-से-कम 48 घंटे तक वहीं रहने के लिए कहें और इसमें उसकी सहायता करें। इस प्रकार पहले दो दौरों के दौरान की जाने वाली देखभाल अस्पताल में ही हो जाएगी। किंतु, यदि अस्पताल में आप 'प्रसव सहयोगी' के रूप में माता के साथ हों, तो आप वहाँ तैनात नर्स/एएनएम को सहयोग दे सकती हैं।
- यदि शिशु जन्म किसी स्वास्थ्य केंद्र में या घर में हुआ हो, तो आपको शिशु की देखभाल के लिए 3, 7, 14, 21 और 28वें दिन उसके घर जाना होगा।
  ऐसे शिशु, जिनका वज़न जन्म के समय कम हो, या जो समय से पूर्व जन्मे हों अथवा बीमार हों, उन्हें अधिक बार देखने जाने की आवश्यकता होती है।

3. जन्म के समय नवजात शिशु की जाँच

यदि शिशु का जन्म घर पर हुआ हो या आप प्रसव के समय उपस्थित हों, तो शिशु के जन्म लेते ही, तत्काल आपको निम्नलिखित कदम उठाने होंगे:

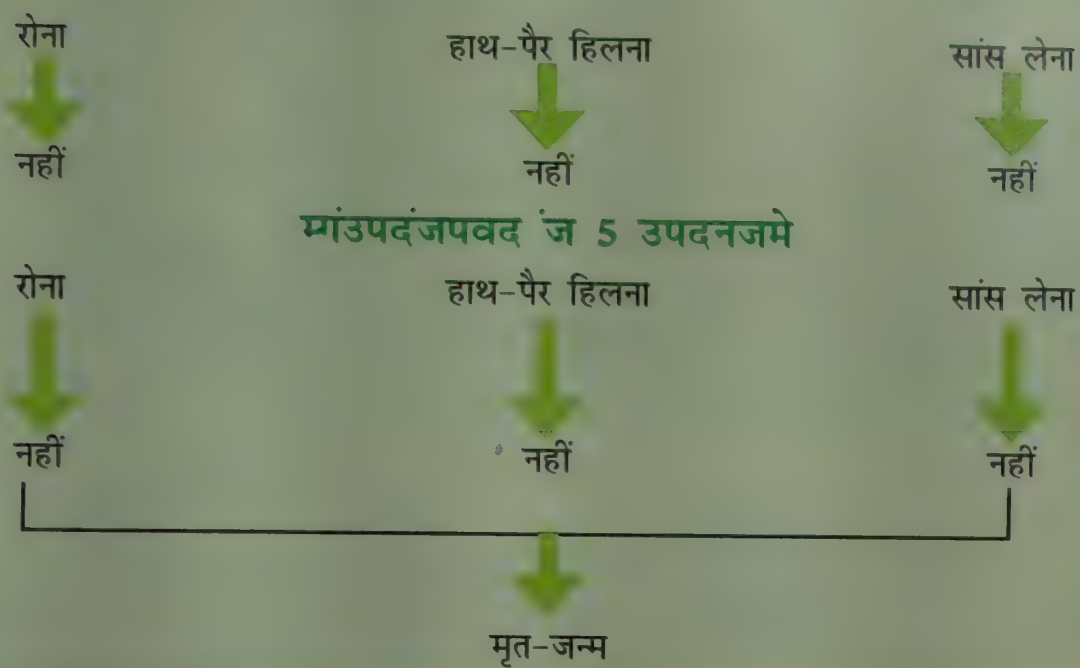
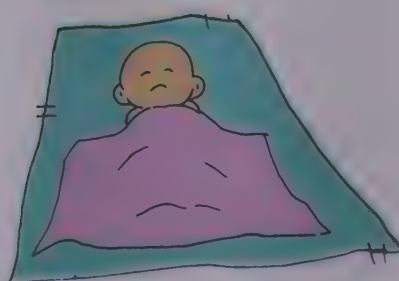
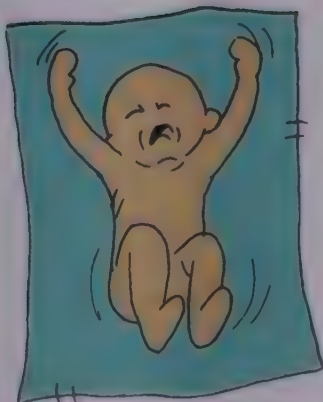
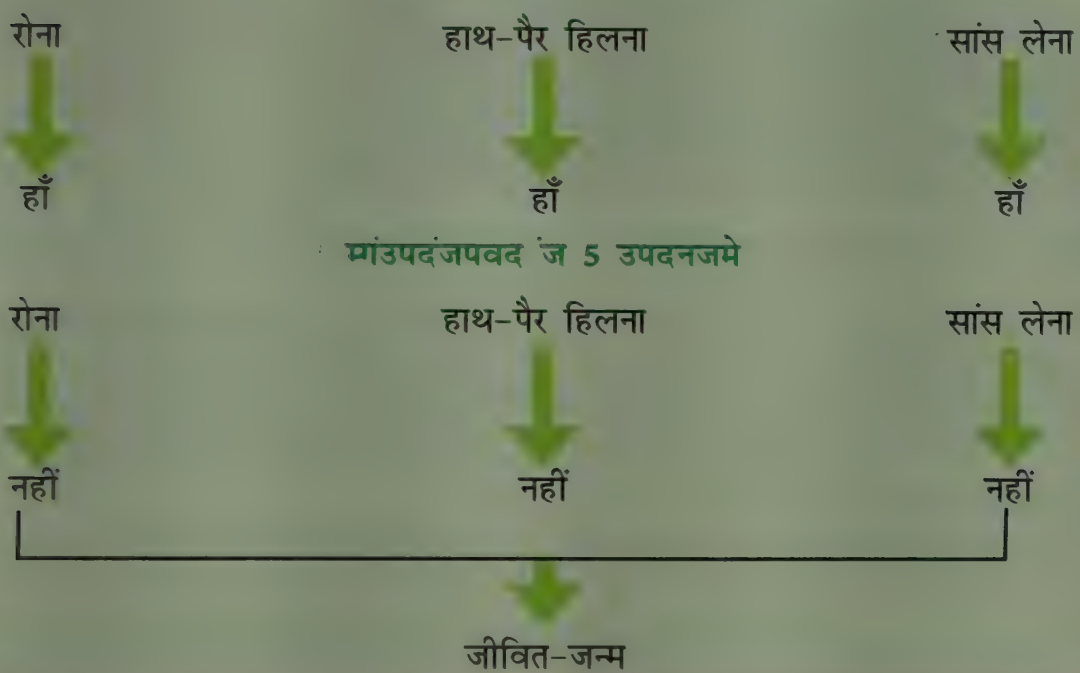
1. पानी की थैली फट जाने के बाद उसमें से बहने वाले तरल पदार्थ को देखें/ या माता से इस बारे में पूछें।
2. यदि तरल पदार्थ पीला/हरा हो, तो शिशु का सिर बाहर दिखाई देते ही (पूरा शिशु बाहर आने से पहले ही), गॉज़ के टुकड़े से शिशु का मुंह पोंछकर साफ कर दें।
3. शिशु के जन्म लेते ही, जन्म का समय नोट करें और उसके आगे के समय की गिनती शुरू कर दें।
4. जन्म लेते ही और 30 सेकंड के भीतर और 5 मिनटों के अंदर ध्यान से देखें कि शिशु अपने हाथ-पैर हिलाता है, श्वास लेता है और रोता है। नीचे दी गई तालिका के आधार पर आपको यह आकलन करने में मदद मिलेगी कि नवजात शिशु को जीवित-जन्मा दर्ज करना है या मृत-जन्मा। शिशु को मृत-जन्मा घोषित करने के लिए सभी छः मानदंडों का उत्तर "नहीं" होना चाहिए। यदि इनमें से एक का भी उत्तर 'हाँ' हो तो आपको उसे जीवित-जन्मा घोषित करना होगा।
5. यदि शिशु रोए नहीं या बहुत मंद आवाज़ में रोए, यदि वह सांस न ले या सांस बहुत धीमा हो या वह हाँफ रहा हो तो इस स्थिति को सांस लेने में रुकावट या घुटन कहा जाता है। यदि शिशु को श्वास अवरूद्ध हो रहा हो (जन्म के समय सांस न ले रहा हो) और वहाँ कोई नर्स या डॉक्टर न हो, तो आपको उसे सांस दिलाने की कोशिश करनी होगी, यह कौशल आपको मॉड्यूल 7 में सिखाया जायेगा। किंतु, हो सकता है कि आपकी कोशिशों से भी कुछ नवजात शिशुओं की अवस्था में कोई अंतर न पड़े, तो आपको इसके लिए बुरा महसूस नहीं करना चाहिए और न ही स्वयं ही को दोषी मानना चाहिए। (सांस लेने में रुकावट या घुटन को ठीक करने का तरीका मॉड्यूल 7 में सिखाया जाएगा)।

30 सेंकड के बाद जांच

रोना	हाथ-पैर हिलना	सांस लेना
हाँ	हाँ	हाँ

मांउपदंजपवद 'ज 5 उपदनजमे

रोना	हाथ-पैर हिलना	सांस लेना
नहीं	नहीं	नहीं

जीवित-जन्म

6. जन्म के समय सामान्य देखभाल करें:

   - शिशु को सुखाएँ: प्रसव के तत्काल बाद, नवजात शिशु को एक नरम गीले कपड़े से पोंछें और उसके शरीर और सिर को नरम सूखे कपड़े से सुखाएँ। शिशु की त्वचा पर जमा नरम, सफेद पपड़ी, वास्तव में उसके सुरक्षा कवच का काम करता है, अतः उसे रगड़कर छुटाना नहीं चाहिए।
   - शिशु को माता के वक्ष और पेट से चिपका कर रखना चाहिए।
   - मौसम के अनुसार शिशु को सूती/ऊनी कपड़ों की कई तहों में लपेट देना चाहिए।
   - कमरा इतना गर्म होना चाहिए कि सामान्य व्यक्ति को उसमें गर्मी महसूस हो। कमरे में तेज़ हवाएँ नहीं होनी चाहिए।

7. आपको शिशु का वज़न तौलना होगा और यह निर्णय लेना होगा कि शिशु सामान्य है या जन्म के समय कम वज़न के शिशुओं की श्रेणी में आता है।

8. सुनिश्चित करें कि शिशु गर्भ का समय पूरा होने के बाद जन्मा है या समय से पहले जन्मा है।

9. नवजात शिशु का तापमान मापें।

नवजात शिशु की पहली जाँच

क. आपको प्रसव के बाद पहले 24 घंटों के भीतर शिशु की पहली जांच करनी होगी और निम्नलिखित का पता लगाना होगा:

- क्या शिशु में कोई असामान्यताएँ हैं, जैसे मुड़े हुए हाथ-पैर, पीलिया, सिर में गांठ, कटा होंठ (क्लेफ्ट लिप)।

- शिशु मां का स्तन कैसे चूसता है।
- क्या शिशु के हाथ-पैर ढीले तो नहीं हैं।
- शिशु के रोने की आवाज़ सुनें।
- उसकी आँखों की देखभाल करें। यदि आँखों से मवाद या पीब निकल रही हो और वहाँ कोई चिकित्सक या नर्स उपलब्ध न हो, तो उसकी आँखों में टेट्रासाइक्लीन मलहम डालें। आँखें सामान्य होने पर भी, सुरक्षा के लिए टेट्रासाइक्लीन डाली जाती है। अतः, मवाद या पीब की केवल आशंका होने पर भी यह मलहम डाली जा सकती है।
- नाभि या नाल को सूखा और साफ रखें।

ख. परिवार द्वारा अपनाई जाने वाली सामान्य सावधानियाँ

नवजात शिशु नाज़ुक होता है और यदि उसका परिवार तथा माता सावधानी न बरतें तो वह आसानी से बीमार हो सकता है। शिशु की सुरक्षा के लिए परिवार को कुछ सामान्य सावधानियों के बारे में बताना होगा।

- शिशु को नहलानाः यद्यपि शिशु को पहले सात दिनों तक न नहलाने का सुझाव दिया जाता है, किंतु कई परिवार शिशु को पहले या दूसरे दिन स्नान कराना चाहते हैं। आपको समझाना होगा कि शिशु को नहला कर, उसे गीला छोड़ने या खुला छोड़ने से उसे ठंड लग सकती है और वह बीमार पड़ सकता है। अतः, कम-से-कम पांच से सात दिन तक शिशु को गर्म और गीले कपड़े से पोंछकर तत्काल सूखे कपड़े से पोंछ देना अच्छा रहता है।
- शिशु को बीमारों से दूर रखें।
- ज़ुकाम, खांसी, बुखार, त्वचा संक्रमण, दस्तों, इत्यादि से पीड़ित लोगों को शिशु को उठाना या उसके अधिक निकट नहीं आना चाहिए।
- नवजात शिशु को ऐसे स्थानों पर नहीं ले जाना चाहिए जहाँ अन्य बीमार बच्चे मौजूद हों।
- नवजात शिशु को भीड़भाड़ वाले स्थानों पर भी नहीं ले जाना चाहिए।

ग. नवजात शिशु की देखभाल के लिए जाने पर, आपसे क्या अपेक्षा की जाती है?

- माता से पूछकर घर के दौरे वाले फॉर्म में माता से संबंधित सूचनाएँ भरें। (परिशिष्ट 6)
- घर के दौरे के फॉर्म में माता से पूछकर नवजात शिशु से संबंधित सूचनाएँ भरें। इन फॉर्मों से आपको माता और शिशु की देखभाल के लिए आवश्यक कार्यों का निर्णय लेने में मदद मिलेगी। (परिशिष्ट 7)
- अपने थैले से आवश्यक उपकरण निकालें और उन्हें साफ कपड़े पर रखें।
- अपने हाथों को भलीभांति धो लें, जैसा कि आपको सिखाया गया है।
- इसके बाद शिशु की जांच करें - क. तापमान, ख. शिशु का वज़न मापें, और ग. नवजात शिशु के घर के दौरे वाले फॉर्म में दिए गए क्रम से अन्य कार्य करें। (परिशिष्ट 8 व 9)
- आँखों, त्वचा और नाभि नाल की देखभाल करें।
- देख लें कि घर के दौरे का फॉर्म पूरा भरा है।

घ. हाथ उचित ढंग से धोने का तरीका

आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपने शिशु को छूने से पहले अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह धो लिए हैं। आपको माता और उसके परिवार के सदस्यों को भी यह सिखाना होगा कि वे शिशु को छूने से पहले अपने हाथ धो लें।

(हाथ धोने के कौशल की जांचसूची के लिए कृपया परिशिष्ट 7 देखें)

ड़. तापमान मापने का तरीका

नवजात शिशु का तापमान मापने के लिए आपको एक विशेष थर्मामीटर का प्रयोग करना होगा और यह देखना होगा कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य है या उसे हाइपोथर्मिया (सामान्य से ठंडा) तो नहीं है।

(तापमान मापने की कुशलताओं की जांचसूची के लिए कृपया परिशिष्ट 8 देखें)

च. नवजात शिशु को तौलने का तरीका

- ख जन्म के बाद दो दिनों के भीतर शिशु का वज़न तौलना होगा।
- ख जन्म के बाद शिशु का वज़न तौलना ज़रूरी होता है क्योंकि जन्म के समय भार के आधार पर शिशुओं की विशेष देखभाल की आवश्यकता पड़ सकती है।
- ख नवजात शिशु का वज़न तौलने के लिए भार तौलने की रंग-संकेत युक्त विशेष मशीन का प्रयोग करना अच्छा रहता है जो शिशु के वज़न को हरे, पीले या लाल रंग में दिखाती है।

(कुशलताओं की जांचसूची के लिए कृपया परिशिष्ट 7, 8 व 9 देखें)

- यदि शिशु का वज़न हरे क्षेत्र में आ रहा हो, तो शिशु का वज़न सामान्य है और उसे सामान्य देखभाल से संभाला जा सकता है जैसा कि ऊपर बताया गया है।
- यदि वज़न पीले क्षेत्र में हो, तो शिशु का वज़न थोड़ा कम है, किंतु उसे कुछ अतिरिक्त देखभाल से संभाला जा सकता है, जैसाकि आगे बताया गया है। (2.5 किग्रा. से कम किंतु 1.8 किग्रा. से अधिक वज़न के शिशुओं के लिए)।
- यदि वज़न लाल क्षेत्र में हो, तो इसका तात्पर्य है कि शिशु बहुत छोटा और कमज़ारे है और उसके लिए स्वास्थ्य केंद्र से सलाह लेना आवश्यक होगा। ऐसे बच्चों को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है, जैसाकि नीचे दिया गया है। (1.8 किग्रा. से कम वज़न के शिशुओं के लिए)

छ. 2.5 किग्रा. से कम वज़न के शिशुओं की देखभाल का तरीका

वह शिशु, जिनका वज़न पीले या लाल क्षेत्र में आ रहा हो, बहुत छोटा और कमज़ोर होगा और उसे अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होगी। उसे नीचे दिए गए तरीके से संभाला जा सकता है:

- शिशु को अधिक गर्म रखना होगा।
- परिवार को सुनिश्चित करना होगा, कि:
  - शिशु को चादर और कम्बल में अच्छी तरह लपेट कर रखा गया है।
  - शिशु का सिर ढका हुआ है ताकि उसकी गर्माहट निकलने न पाए।
  - शिशु को माता के वक्ष और पेट से चिपटा कर रखा गया है।
  - यदि शिशु को माता के शरीर के निकट न रख गया हो, तो गर्म पानी से भरी बोतलें कपड़े में लपेटकर शिशु के कम्बल के दोनों ओर रखी जा सकती हैं
  - शिशु को अधिक बार मां का दूध पिलाना चाहिए।

याद रखें:

भार तौलने की सामान्य घरेलू तुलाओं (बाथरूम स्केल) में वज़न का कम अंतर सही ढंग से दर्ज नहीं होता। इसीलिए, सामान्य तुलाएं नवजात शिशु का वज़न शुद्ध रूप में दर्ज नहीं कर पातीं और नवजात शिशु का वज़न इन मशीनों में तौलना उचित नहीं होता।

1.8 किग्रा. से कम वज़न के शिशुओं को चौबीसों घंटे खुले रहने वाले स्वास्थ्य केंद्रों या ऐसे चिकित्सा केंद्रों में ले जाना चाहिए जहाँ बीमार जन्मे नवजात शिशु का इलाज करने की व्यवस्था हो और चिकित्सक या नर्स से नवजात शिशु की जांच करानी चाहिए।

ज. नाभि नाड़ी की देखभाल

ख नाल के सिरे को शिशु जन्म के बाद कम-से-कम 24 घंटे तक चिमटी लगाकर कसकर बांध देना चाहिए। जब नाल सूख जाए और उसका मुंह बंद हो जाए तो चिमटी को खोला जा सकता है।

ख यदि नाल से रक्त न आए या कोई स्राव न हो तो कोई दवा लगाने की आवश्यकता नहीं होती।

ख नाभि नाल को हमेशा साफ और सूखा रखना चाहिए।

झ. आँखों की देखभाल

आँखों में मलहम लगाने के कौशल की जांच सूची

यदि नवजात शिशु की आँखों से मवाद बह रहा हो तो आप शिशु की आँखों में एण्टीबायोटिक मलहम या कैप्सूल से दवाई डाल सकती हैं, जो बाजार में आसानी से मिल जाता है।

आँखों में एण्टीबायोटिक मलहम डालने का तरीका:

- शिशु की निचली पलक को धीरे से नीचे की ओर खींचे।
- दवा की ट्यूब को दबाकर आँख के नाक के पास वाले कोने से लेकर दूसरे कोने तक मलहम को एक बारीक रेखा के रूप में लगाएँ।
- ट्यूब शिशु की आँख से नहीं छूनी चाहिए। यदि ट्यूब शिशु की आँख से छू जाए, तो इसे दोबारा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- यदि मवाद के कारण आँखों में सूजन आ गई हो, तो आँखों में 5 दिनों तक, दिन में दो बार मलहम लगानी चाहिए।

4. स्तनपान करना

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में, आशाओं को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- माता को स्तनपान के बारे में परामर्श देना।
- स्तनपान कराने में सहयोग देना।
- शीघ्र स्तनपान शुरू करने और केवल स्तनपान कराने के महत्त्व पर बल देना।
- यदि नवजात शिशु माता का दूध नहीं चूस पाए, तो माता को अपना दूध निकालकर शिशु को पिलाने में मदद करना।
- स्तनपान से संबंधित समस्याओं का इलाज करना (स्तन में गांठ पड़ना, निप्पल में दरार होना, या माता को यह महसूस होना कि उसके स्तनों में दूध नहीं है)।

क. शिशु के लिए लाभ

- शिशु को मां के शरीर के साथ रखने से शिशु गर्म रहता है।
- इससे माता के स्तन से दूध जल्दी निकलना शुरू हो जाता है।
- शुरू में आने वाला पीला दूध (खीस या कोलोस्ट्रम) पिलाने से शिशु का रोगों से बचाव होता है।
- माता और शिशु में घनिष्ठ और स्नेहपूर्ण संबंध बनता है।

ख. माता के लिए लाभ

- स्तनपान कराने से गर्भाशय सिकुड़ने लगता है और आंवल (प्लासेंटा) जल्द बाहर आता है।
- प्रसव के बाद अधिक खून बहने का खतरा कम हो जाता है।

ग. स्तनपान के बारे में महत्त्वपूर्ण तथ्य

- शिशु जन्म के बाद तत्काल या कम-से-कम एक घंटे के बाद शिशु को माता का दूध पिलाना शुरू कर दें। शिशु को कोई दूसरा पदार्थ, यहाँ तक कि पानी भी न पिलाएँ।
- शिशु को तत्काल ही माता के स्तन से लगा देना चाहिए। यह माता और शिशु दोनों के लिए लाभदायक होता है। प्लासेन्टा के निकलने का इन्तजार न करें।
- शिशु के मांगने पर बार-बार, और जब तक वह चाहे, दूध पिलाना चाहिए। शिशु को रात-दिन, चौबीस घंटे में 8-10 बार दूध पिलाना चाहिए।
- बार-बार दूध पिलाने से दूध अधिक मात्रा में बनता है। शिशु जितना अधिक दूध चूसता है, माता के स्तनों में उतना ही अधिक दूध बनता है।
- शिशु को कोई अन्य तरल या आहार नहीं पिलाना चाहिए, जैसे चीनी का पानी, शहद, घुट्टी, बकरी/गाय का दूध, यहाँ तक कि पानी भी नहीं।

घ. स्तनपान कराने से संबंधित कुछ मुख्य बातें:

लक्षण, जिनसे पता चलता है कि स्तनपान ठीक ढंग से हो रहा है	सम्भावित कठिनाई के लक्षण
माता तनावमुक्त, सहज और आश्वस्त महसूस करती है, शिशु की आँखों में देखती है और उसका स्पर्श करती है।	माता तनावग्रस्त रहती है, शिशु पर झुकी रहती है। उसकी आँखों में नहीं देखती या उसका स्पर्श नहीं करती।
शिशु का मुंह स्तन से अच्छी तरह जुड़ा रहता है, स्तन का अधिकतर अग्र भाग उसके मुंह में रहता है, शिशु का मुंह पूरा खुला रहता है और निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा रहता है।	मुंह पूरा नहीं खुलता, स्तन का अगला भाग उसके मुंह में नहीं रहता। शिशु के होंठ चूचक पर ही रहते हैं।
शिशु अच्छी तरह से चूसता है। बीच-बीच में रूकता है। उसके गाल फूल जाते हैं, दूध गटकने की क्रिया दिखाई या सुनाई देती है।	तेज़ी से बार-बार चूसता है, गालों पर तनाव दिखाई देता है या गाल अन्दर की ओर धंस जाते हैं। चाटने या चप-चप की आवाज़ के साथ चूसता है।
शिशु शांत और चुस्त रहता है, तथा माता के स्तन से चिपका रहता है, माता को गर्भाशय में संकुचन महसूस होता है, कुछ दूध रिसता रहता है (जिससे पता चलता है कि दूध बन रहा है)	शिशु बेचैन या रोता रहता है, वक्ष से हट जाता है, माता को गर्भाशय में सिकुड़न महसूस नहीं होती, दूध का रिसाव नहीं होता (जिससे पता चलता है कि दूध नहीं बन रहा है)
दूध पिलाने के बाद, स्तन नरम हो जाते हैं, चूचक उभर जाता है।	दूध पिलाने के बाद भी स्तन भरा हुआ या बड़ा दिखाई देता है, निपल लाल हो जाते हैं, उनमें दरार पड़ जाती है, वे पिचक जाते हैं या भीतर की ओर धंस जाते हैं।

ड़. स्तनपान कराने का सही ढंग

स्तनपान का अधिकतम लाभ उठाने के लिए, शिशु को ठीक स्थिति में लिटाना और माता के स्तन के साथ ठीक ढंग से लगाना ज़रूरी होता है। शिशु को सही स्थिति में लिटाने का तरीका इस प्रकार है:

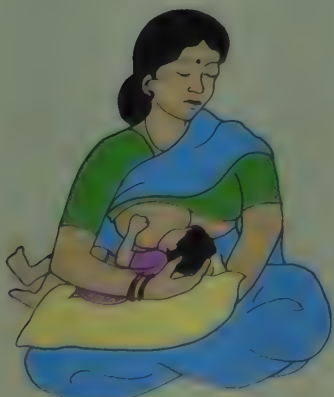
ख शिशु को अपनी गोद में लिटाने पर माता को केवल उसके सिर और कंधों को ही नहीं, बल्कि उसके कूल्हों को भी सहारा देना चाहिए।

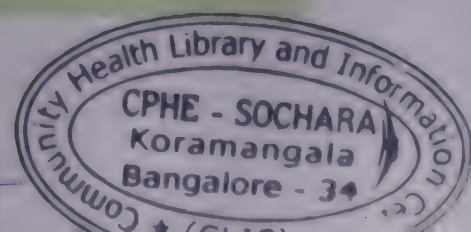
ख माता को शिशु को अपने शरीर के निकट रखना चाहिए।

ख शिशु का मुंह माता के वक्ष की ओर होना चाहिए और उसकी नाक चूचक के सामने होनी चाहिए।

स्तनपान कराने की स्थिति

गोद में रखने की स्थिति

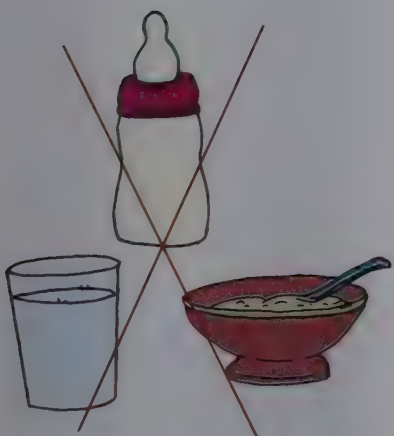
करवट लेकर लिटाने की स्थिति

बगल में लिटाने की स्थिति

बगल में लिटाने की दूसरी स्थिति

च. आशा के लिए सुझाव

- आप वहाँ माता की मदद के लिए गई हैं, अधिकार जमाने के लिए नहीं।
- उसे सहज महसूस कराने के लिए मौखिक या सांकेतिक कुशलताओं का प्रयोग करें।
- उसे प्रोत्साहित करें और उसकी प्रशंसा करें। प्रत्येक माता में शिशु को अपना दूध पिलाने की क्षमता होती है। अक्सर माताओं को यह चिंता होती है कि उन्हें इसका अनुभव नहीं है, इसलिए उनमें विश्वास की कमी होती है। अनेक माताएँ अपने बच्चे को पूरी तरह दूध नहीं पिला पातीं, क्योंकि उन्हें अच्छा परामर्श, सहयोग और प्रोत्साहन नहीं मिलता।
- यदि आप कोई ऐसी बात कहती हैं जिससे वह सहमत नहीं है, तो उसे गलत न कहें। ऐसा न हो कि उसे कुछ बुरा लग जाए या वह स्वयं को मूर्ख महसूस करे। आप उसकी कही बात को दोहरा सकती हैं (उदाहरण के लिए, 'अभी आप कह रहीं थीं कि आपको लगता है कि आपके स्तनों में दूध कम है......'। उससे पूछें कि वह ऐसा क्यों सोचती है। ध्यान से सुनें कि वह क्या कह रही है, और ऐसा कहने का कारण क्या है)।
- स्तनपान की प्रक्रिया का मूल्यांकन करने के बाद, आपको यह जांच करनी होगी कि शिशु के वज़न में कितनी वृद्धि हुई।
- उसे सरल और स्पष्ट भाषा में सुझाव दें।
- ध्यान रखें कि माता आपकी बात को ठीक तरह से समझ पा रही है।
- उसे वह बातें दोहराने को कहें जिन्हें करने के लिए वह सहमत है।

छ. केवल स्तनपान ही क्यों कराना चाहिए?

शिशु को कोई अन्य पदार्थ या पेय पिलाने से उसे निम्नलिखित हानियां हो सकती हैं:

- शिशु मां का दूध कम मात्रा में पीने लगता है।
- शिशु को पिलाये जाने वाले पेय के पानी में या दूध पिलाने वाली बोतलों या बर्तनों में कीटाणु हो सकते हैं। इन कीटाणुओं से बच्चे को दस्त हो सकते हैं।
- ऊपरी दूध में अधिक पानी मिला हो सकता है जिसके कारण शिशु कुपोषित हो जाता है।
- गाय या बकरी के दूध से शिशु को लोह-तत्त्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते और उसमें खून की कमी (अनीमिया) होने की सम्भावना बढ़ जाती है।
- शिशु में एलर्जी उत्पन्न हो सकती है।
- शिशु के लिए पशुओं का दूध पचाना कठिन होता है। इस दूध से उन्हें दस्त लग सकते हैं, त्वचा पर लाल चकत्ते उभर सकते हैं या कोई अन्य लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। बाद में भी दस्त लगे रहने का खतरा बढ़ जाता है।
- शिशु को जितना पानी चाहिए उसकी आवश्यकता मां के दूध से पूरी हो जाती है। शिशुओं को गर्मियों में भी अतिरिक्त जल पिलाने की आवश्यकता नहीं होती।

स्तनपान में आने वाली सामान्य समस्याओं का समाधान

चूचक (निप्पल) में सूजन

कारण: शिशु के मुंह में मां का स्तन ठीक ढंग से न होना

इलाज:

- शिशु को ठीक ढंग से लिटाएँ और उसके मुंह में ठीक ढंग से चूचक लगाएँ।
- स्तनपान करना जारी रखें (यदि स्तन में गांठ पड़ गई हो, तो वह कम हो जाएगी)
- मां का आत्म-विश्वास बढ़ाएँ।
- उसे अपने स्तन दिन में एक बार पानी से धोने के लिए कहें, साबुन का इस्तेमाल न करें।
- दूध पिलाने के बाद थोड़ा-सा दूध चूचक पर लगा दें (चूचक को चिकना करने के लिए) और हवा से सूखने दें।
- ढीले कपड़े पहनें।
- यदि चूचक बहुत लाल, चमकीले, पपड़ीदार हों और उनमें खुजली लगती हो, और उपरोक्त इलाज करने के बाद भी हालत में कोई सुधार न हो, तो यह फफूंद (फंगस) का संक्रमण हो सकता है। प्रत्येक बार दूध पिलाने के बाद, पाँच दिनों तक निप्पलों पर जेंटियन वॉयलेट पेंट लगाएँ। यदि हालत में सुधार न हो, तो डॉक्टर को दिखाएँ।

भीतर धंसे हुए चूचक

कभी-कभी चूचक स्तन में भीतर की ओर धंस जाते हैं। इसकी जांच गर्भावस्था के दौरान कर लेनी चाहिए। इसका सबसे अच्छा इलाज यही है कि माता से दिन में कई बार धीरे से चूचक बाहर निकालने और गोल घुमाने के लिए कहें।

पर्याप्त दूध नहीं होना

कारण: स्तनपान कराने में देरी करना, जल्दी-जल्दी दूध न पिलाना, माता के दूध के अतिरिक्त अन्य तरल पदार्थ पिलाना, माता का चिंताग्रस्त, थकान या असुरक्षित महसूस करना, परिवार का पूरा सहयोग न मिलना।

इलाज:

- जांच करें कि स्तनों में पर्याप्त दूध है या नहीं:
  - क्या शिशु प्रति दिन छः या अधिक बार पेशाब करता है?
  - क्या शिशु के वज़न में पर्याप्त वृद्धि हुई है? (पहले सप्ताह के दौरान शिशु के वज़न में कुछ कमी होती है, उसके बाद नवजात शिशु के वज़न में प्रति सप्ताह 200 ग्राम की वृद्धि होनी चाहिए)।
  - क्या दूध पीने के बाद शिशु शांत रहता है?
- माता को आश्वस्त करें।
- यदि माता के स्तनों में पर्याप्त दूध न हो, तो भी शिशु को जल्दी-जल्दी (कुछ-कुछ समय में ही) दूध पिलाएँ।
- स्तनपान कराने के तरीके की जांच करें और देखें कि माता ने शिशु को ठीक ढंग से लिटाया है और स्तन ठीक ढंग से उसके मुंह में है।
- आराम करने की सलाह दें। माता को अधिक खाने और पीने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उसकी प्रशंसा करें और उससे दोबारा मिलें।

स्तन में गांठ या स्तनों में पीड़ा (स्तन बहुत अधिक भरे हुए हों)

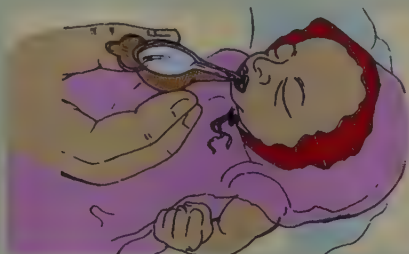
कारण: स्तनपान देर से आरंभ करना, स्तन को ठीक ढंग से शिशु के मुंह में न देना, स्तनों को पूरा खाली न होने देना, कम समय तक दूध पिलाना।

इलाज:

- बचाव के तरीके:
    - प्रसव के बाद नवजात शिशु को तत्काल माता का दूध पिलाना शुरू कर देना और जल्दी-जल्दी स्तनपान कराना।
    - सुनिश्चित करना कि शिशु के मुंह में माता का स्तन ठीक ढंग से हो।
    - शिशु के मांगते ही दूध पिलाना।
    - यदि शिशु ठीक ढंग से चूस रहा हो तो उसे अधिक बार दूध पिलाएँ, उसकी स्थिति ठीक रखने में माता की मदद करें।
- यदि शिशु चूचक को ठीक से पकड़ नहीं पा रहा हो, तो स्तनों की गर्म सिंकाई करें और स्तनों की धीरे-धीरे बाहर से निप्पल की ओर मालिश करके थोड़ा दूध निकालें जब तक कि स्तन का अग्र भाग नरम न हो जाए। इसके बाद शिशु को दोबारा स्तन से लगाएँ और सुनिश्चित करें कि उसकी स्थिति ठीक हो और उसके मुंह में स्तन ठीक ढंग से हो।
- स्तन खाली करने के लिए शिशु को जल्दी-जल्दी दूध पिलाएँ। यदि ऐसा करना संभव न हो, तो माता से स्वयं थोड़ा दूध निकाल देने के लिए कहें।
- यदि स्तन लाल और कठोर हो गए हों, तो बार-बार दूध पिलाना जारी रखें। स्तनों की गर्म सिंकाई करें और स्तनों की धीरे-धीरे बाहर से चूचक की ओर मालिश करें। माता का तापमान मापें। यदि उसे बुखार हो तो माता को डॉक्टर को दिखाएँ। यदि वह एण्टीबायोटिक दवाएँ खा रही हो, तो भी उसे स्तनपान जारी रखने के लिए कहें।

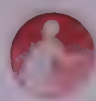
हाथ से दूध निकालना

1. हाथों को साबुन और पानी से धो लें।
2. यदि चाहें, तो स्तनों की कुछ मिनट तक गर्म सिंकाई करें
3. वक्ष से चूचक की ओर स्तनों की धीरे-धीरे मालिश करें। हाथों को गोल-गोल घुमाते हुए मालिश करें (हाथों को बगल के निकट से वक्ष की ओर ले जाएँ), ताकि वक्ष के सभी भागों की मालिश हो।
4. आगे की ओर झुकें और स्तन के निचले भाग को एक हाथ पर रख कर सहारा दें।
5. दूसरे हाथ के अंगूठे और उंगलियों से स्तन के आगे के भाग को पकड़ें। माता का हाथ चूचक से ऊपर रखें और दो उंगलियों को चूचक के नीचे स्तन के आगे के भाग पर रखें।
6. वक्ष की ओर (लगभग 1-2 सेमी) दबाव डालें और इसके बाद स्तन के अगले भाग को दबाकर स्तन में जमा दूध निकालें (निप्पल को न निचोड़ें)।
7. अंगूठे और तर्जनी उंगली को बार-बार दबाएँ और छोड़ें जब तक कि दूध टपकने न लगे। यह दूध एक साफ बोतल या प्याले में जमा करें। हो सकता है कि शुरू में दूध बूंदों के रूप में टपके और इसके बाद यह फुहार के रूप में गिरने लगे।
8. अंगूठे और उंगली को चूचक के चारों ओर घुमाएँ ताकि दूध सभी कोशिकाओं से बाहर निकल जाए।

दूध निकालना

शिशु को दूध पिलाने के लिए पाम्परिक चम्मच जैसे बर्तन का प्रयोग।

9. दूसरे स्तन में भी यही क्रिया दोहराएँ।

निम्नलिखित लक्षणों से पता चलता है कि शिशु को दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल रहा है।

- शिशु का वज़न कम बढ़ना
  - एक माह में 500 ग्राम से कम वज़न बढ़ना।
  - दो सप्ताह बाद शिशु का वज़न जन्म के समय मापे गए वज़न से कम होना।
- पेशाब कम मात्रा में व अधिक पीला करना
  - एक दिन में छः से कम बार पेशाब करना।
  - पेशाब पीला और बदबूदार हो।
- अन्य लक्षण हैं:
  - दूध पिलाने के बाद भी शिशु संतुष्ट नहीं होता और रोता रहता है।
  - उसे जल्दी-जल्दी स्तनपान कराने की ज़रूरत होती है
  - काफी देर तक स्तनपान कराना पड़ता है
  - शिशु स्तन को मुंह नहीं लगाता
  - शिशु का मल कठोर, सूख और हरा होता है
  - जब माता दूध निकालने का प्रयास करती है तो स्तन से दूध नहीं आता
  - स्तनों का आकार बड़ा नहीं होता
  - स्तन दूध से नहीं भरते

कई बार माताएं और परिवारों के लोग सोचते हैं कि निम्नलिखित परिस्थितियों में दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं होता, किंतु वास्तव में, इन स्थितियों से माता के दूध पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता:

- माता की आयु कम या ज्यादा होना
- संभोग करना
- माहवारी का दुबारा शुरू होना
- रिश्तेदारों और पड़ोसियों की नाराज़गी
- शिशु की आयु
- सीज़ेरियन ऑपरेशन
- ज्यादा बच्चों का होना
- सामान्य, साधारण भोजन

5. नवजात शिशु को गर्म रखना

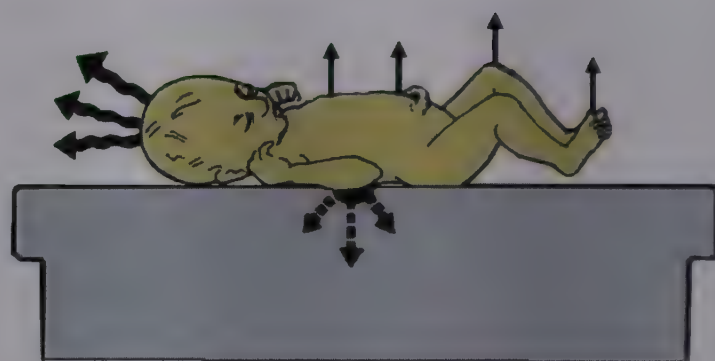
सत्र के उद्देश्य

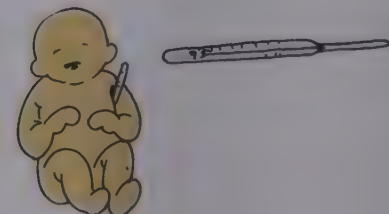
इस सत्र के अंत में, आशा बहनों को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- ऐस शिशु को पहचानना, जिसके शरीर का तापमान सामान्य से कम हो या जिसके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो
- माताओं को शिशु को गर्म रखने का तरीका सिखाना
- माता को यह सिखाना कि जो बच्चा ठंडा पड़ रहा हो उसे कैसे गर्म किया जाये।
- माता को सिखाना कि गर्मियों के मौसम में शिशु का तापमान कैसे नियंत्रित करे
- तापमान मापना सीखना

नवजात शिशु को गर्म रखना और हाइपोथर्मिया (सामान्य तापमान से ठंडा) की समस्या

जन्म के बाद नवजात शिशु को गर्म रखना क्यों ज़रूरी है?

जन्म के समय और अपने जीवन के पहले दिन शिशुओं के शरीर के लिए अपने शरीर का तापमान बनाए रखना कठिन होता है। जन्म के समय वह गीले होते हैं और उनके शरीर का तापमान तेज़ी से घटता है। यदि उन्हें ठंड लग जाए, तो वह अपनी ऊर्जा का प्रयोग गर्म रहने के लिए करते हैं और बीमार हो जाते हैं। ऐसे शिशु जिनका वज़न जन्म के समय कम होता है और 9 महीने से पहले जन्मे शिशुओं में ठंड लगने का खतरा अधिक होता है।

अधिकांश नवजात शिशुओं को कब और क्यों ठंड लगती है?

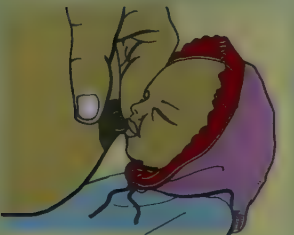
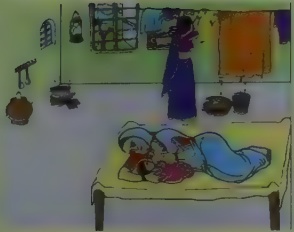
अधिकांश नवजात शिशुओं के शरीर की गर्मी जन्म के बाद पहले ही मिनट में कम हो जाती है। जन्म के समय वह गीले होते हैं। यदि उन्हें गीला और नंगा छोड़ दिया जाए तो हवा में रहने से उनका तापमान काफी अधिक गिर जाता है। नवजात शिशु की त्वचा बहुत पतली होती है और शेष शरीर की तुलना में उसका सिर बहुत बड़ा होता है। उसके शरीर की गर्माहट बहुत तेज़ी से उसके सिर के रास्ते से निकल जाती है। शिशुओं में स्वयं को गर्म बनाए रखने की क्षमता नहीं होती। नवजात शिशु को ठीक ढंग से न सुखाने, कपड़े में न लपेटने, या उसका सिर ढक कर न रखने पर, 10-20 मिनट में ही उसके शरीर का तापमान 2 से 4 डिग्री सेल्सियस कम हो सकता है।

उदाहरण: यदि जन्म के समय शिशु का तापमान 97.7 डिग्री फैरेनहाइट (36.5 डिग्री सेल्सियस) (सामान्य तापमान) हो, और यदि उसे अच्छी तरह सुखाया या ढका न जाए, तो उसके शरीर का तापमान 95 डिग्री फैरेनहाइट (35.0 डिग्री सेल्सियस) हो जाएगा, जो सामान्य से कम है।

शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम होने की स्थिति को दर्शाने के लिए किस शब्द का प्रयोग किया जाता है?

शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाए, तो उसे **हाइपोथर्मिया** (सामान्य से ठंडा) कहा जाता है।

हाइपोथर्मिया (सामान्य से ठंडा) से ग्रसित शिशु की स्थिति क्या होती है?

यदि शिशु में ठंडक आ जाए और उसके शरीर का तापमान सामान्य से कम (हाइपोथर्मिया) हो जाए, तो उसमें निम्नलिखित सम्भावनाएं उत्पन्न हो जाती हैं:

- माँ का स्तन चूसने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे उसका पेट नहीं भरता और वह कमज़ोर हो जाता है।
- संक्रमण होने की सम्भावना बढ़ जाती है
- विशेष रूप से जन्म के समय कम भार के शिशुओं और समय-पूर्व जन्मे शिशुओं की मृत्यु होने का जोखिम बना रहता है

आपको कैसे पता चलेगा कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम (हाइपोथर्मिक) है?

- इसका सबसे पहला लक्षण शिशु के पांव ठंडे होना है।
- उसके बाद उसका शरीर ठंडा होने लगता है।
- सबसे अच्छा तरीका शिशु का तापमान नापना है।

(आपको यह कुशलता पहले ही सिखाई जा चुकी है)

गर्माना

नवजात शिशु को कैसे गर्म रखें

- प्रसव से पहले, कमरे को गर्म कर लें (जिसमें एक वयस्क व्यक्ति को गर्मी लगे)।
- प्रसव के तुरंत बाद, शिशु को पोंछकर सुखाएं।
- शिशु के सिर पर टोपी पहना दें क्योंकि उसके सिर से काफी गर्माहट निकल सकती है।
- उसे माता के शरीर से चिपटा कर रखें।
- शिशु को कपड़े पहनाएँ या कपड़े से ढके, उसे साफ कपड़े में लपेटें और माता के निकट लिटा दें।
- शीघ्र स्तनपान कराना शुरू कर दें।
- **नवजात शिशुओं को नहलाना**
    - नवजात शिशु को नहलाने के लिए दो दिन तक इंतजार करें। ऐसे शिशुओं को जिनका वज़न जन्म के समय कम हो, सात दिन बाद नहलाना चाहिए।
    - यदि परिवार पहले ही दिन नहलाने पर ज़ोर दे रहा हो, तो उनसे कम-से-कम छ: घंटे प्रतीक्षा करने को कहें, ताकि वह नए वातावरण के अनुकूल हो सके।
    - छोटे और समय से पूर्व जन्मे शिशु को, उस समय तक न नहलाएँ जब तक उसका वज़न बढ़ न जाए (इसमें कुछ सप्ताह लग सकते हैं) शिशु का वज़न 2,000 ग्राम तक होना आवश्यक है।
- कम-वज़न के शिशु को साफ रखने के लिए तेल से उसकी हल्की मालिश कर सकती हैं, किंतु मालिश करते समय यह ध्यान रखें कि कमरा गर्म हो और शिशु को 10 मिनट से अधिक देर तक खुला न रखा जाए। शिशु की नाक या कान में तेल न डालें।
- शिशु को ढीले कपड़े पहनाएँ और लपेट कर रखें
- यदि मौसम अधिक गर्म हो तो ध्यान रखें कि शिशु को अधिक भारी कपड़े पहनाने और भारी कपड़ों में लपेटने की आवश्यकता नहीं है। शिशु के लिए अधिक गर्मी भी हानिकारक हो सकती है।

उस शिशु को दोबारा कैसे गर्माहट दें जिसे ठंड लग गई हो?

शिशु का तापमान 97 डिग्री फैरेनहाइट (36.1 डिग्री सेल्सियस) से कम या अत्यधिक ठंडा, अर्थात् 95 डिग्री फैरेनहाइट (35.0 डिग्री सेल्सियस) होने पर

- कमरे का तापमान बढ़ाएँ।
- गीले या ठंडे कम्बल और कपड़े हटा दें।
- शिशु को मां के शरीर से सटाकर लिटाएँ (माता के षरीर से चिपकाकर रखें) और शिशु की कमर और छाती पर कपड़ा गर्म करके (इतना अधिक गर्म नहीं कि शिशु की त्वचा जल जाए) रखें। यह कपड़ा ठंडा हो जाने पर इसके स्थान पर दूसरा गर्म कपड़ा रखें और तब तक ऐसा ही करते रहें जब तक कि शिशु में गर्माहट न आ जाए। तब तक ऐसा करते रहें, जब तक कि शिशु का तापमान सामान्य न हो जाए।
- उसे कपड़े और टोपी पहनाएँ, गर्म थैली में रखें ओर उसे माता के निकट लिटाएँ।
- शिशु के शरीर में कैलोरी और तरलों का स्तर बनाए रखने के लिए उसे स्तनपान कराना जारी रखें ताकि उसका रक्त-शर्करा स्तर कम न हो।
    - कम तापमान (हाइपोथर्मिक) से ग्रस्त शिशुओं में सामान्य रूप से रक्त-शर्करा का स्तर कम हो जाता है।

यदि शिशु अत्यधिक ठंडा हो और उसके शरीर का तापमान 95 डिग्री फैरेनहाइट (35.0 डिग्री सेल्सियस) से कम हो, तो निम्नलिखित सुझावों का पालन करें:

- उसे माता के शरीर से चिपका कर रखें, शिशु का तापमान थोड़ा बढ़ जाने पर, उसे कपड़े पहनाएँ और गर्म कपड़े बिछाकर, या गर्म पत्थर रखकर अथवा गर्म पानी की बोतल रखकर पहले से गर्म किए गए बिस्तर में लिटाएँ (शिशु को बिस्तर में लिटाने से पहले यह वस्तुएँ हटा दें)।
- यदि प्रसव अस्पताल में हुआ हो, तो वहाँ नवजात शिशु के लिए रेडिएण्ट वार्मर युक्त विशेष स्थान अथवा कोई अन्य उपयुक्त गर्म स्थान होना चाहिए जहाँ नवजात शिशु को रखा जा सके।

6. नवजात शिशुओं में बुखार का इलाज

यदि शिशु का तापमान 99 डिग्री फैरेनहाइट (37.2 डिग्री सेल्सियस) से अधिक हो तो उसे ज्वर होता है। यदि गर्मियों के मौसम में शिशु का तापमान बढ़ जाए, तो निम्नलिखित तरीके से यह जांच करें कि अधिक तापमान अधिक कपड़े पहनाने से है या उसे वास्तव में बुखार है:

- शिशु को खोलें और उसकी टोपी उतारें।
- खिड़की दरवाज़े खोल दें ताकि शिशु को ठंडक मिले।
- माता से स्तनपान कराने को कहें।
- यदि कमरे में गर्मी फैलाने वाला कोई स्रोत हो (जैसे आग जल रही हो), तो उसे बंद कर दें।
- 30 मिनट प्रतीक्षा करें और शिशु का तापमान दोबारा मापें।

यदि शिशु का तापमान सामान्य हो जाए, तो माता को समझाएँ कि अधिक गर्मी के मौसम में शिशु को अधिक कपड़े पहनाने या अधिक कपड़ों से ढकने या गर्म कपड़ों में लपेटने की आवश्यकता नहीं होती।

यदि उपरोक्त उपाय अपनाने के बाद भी शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो, तो शिशु का उपचार कराएँ।

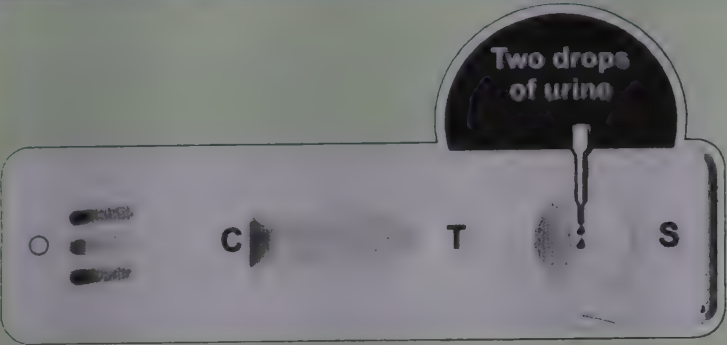
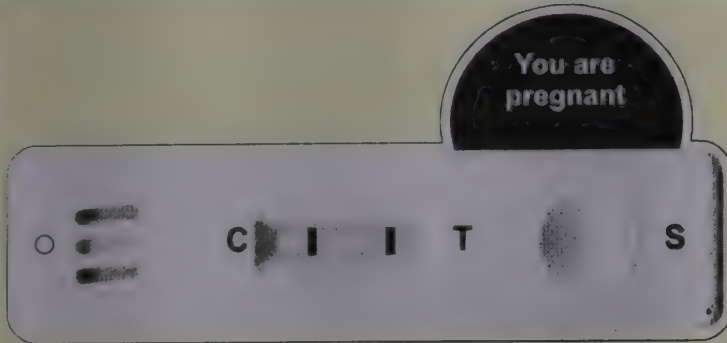
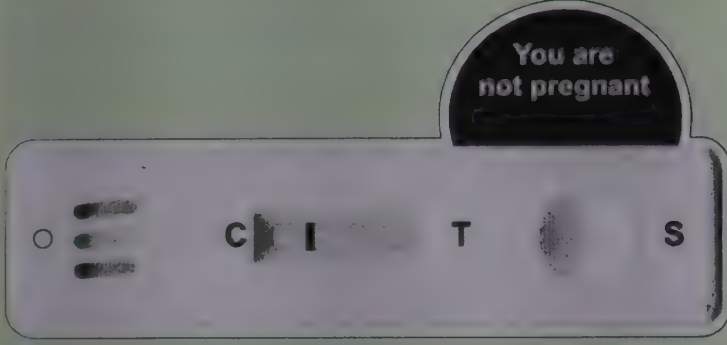
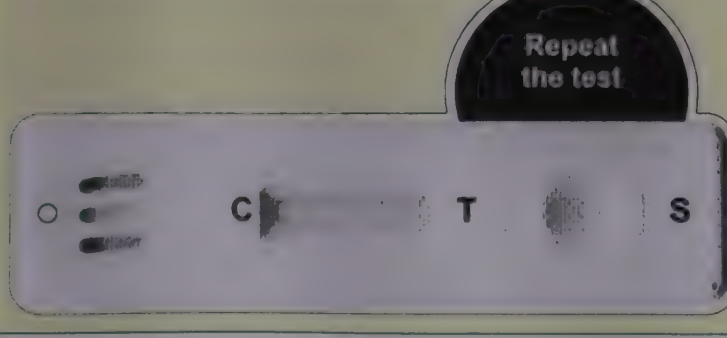
परिशिष्ट

परिशिष्ट 1: आशा औषधि किट का स्टॉक कार्ड

दोबारा भरने का माह व तारीख			(1)		(2)		(3)		(4)	
क्र.सं.	औषधि का नाम	संकेत चिन्ह*	शेष	दोबारा भरवाई गई	शेष	दोबारा भरवाई गई	शेष	दोबारा भरवाई गई	शेष	दोबारा भरवाई गई
1										
2										
3										
4										
5										
'एन'										

शेष: दोबारा भरने के समय किट में पहले से बची शेष औषधियाँ – बताई गई औषधियों/सप्लाई को लेने के बाद

दोबारा भरवाई गई: किट में दोबारा रखी गई औषधियाँ

*एक चित्र रूपी संकेत चिन्ह है जिसका प्रयोग औषधि को पहचानने के लिए किया जा सकता है, क्योंकि अक्सर दवाओं के लेबल अंग्रेज़ी में होते हैं।

यह कार्ड औषधियाँ भरने वाले व्यक्ति को ही भरना होगा।

परिशिष्ट 2: निश्चय किट द्वारा गर्भ की जांच करने के निर्देश

निश्चय किट में निम्नलिखित वस्तुएं शामिल होती हैं:

1. जाँच कार्ड
2. डिस्पोज़ेबल (केवल एक बार प्रयोग के लिए) ड्रॉपर
3. नमी सोखने वाला पैकेट (जाँच के लिए आवश्यकता नहीं होगी)

- प्रातःकाल उठते ही एक साफ और सूखी कांच या प्लास्टिक की बोतल में पेशाब जमा करें।
- इसमें से दो बूंद पेशाब नमूना कूप में डाल दें।
- 5 मिनट प्रतीक्षा करें।

- यदि परीक्षण क्षेत्र (टी) में दो जामुनी रेखाएँ दिखाई दें, तो इसका अर्थ है कि महिला गर्भवती है।
- यदि वह गर्भ रखना चाहती हो, तो उसे प्रसव-पूर्व जांच कराने का परामर्श दें।
- यदि वह इस बार गर्भ नहीं रखना चाहती, तो उसे सुरक्षित तरीके से गर्भपात कराने की सलाह दें।

- यदि परीक्षण क्षेत्र (टी) में केवल एक जामुनी रेखा दिखाई दे, तो इसका अर्थ है महिला गर्भवती नहीं है।
- उसे परिवार नियोजन के तरीकों के बारे में बताएं और सबसे उपयुक्त तरीका चुनने में उसकी मदद करें।

यदि परीक्षण क्षेत्र (टी) में कोई रंगीन रेखा न दिखाई दे, तो अगले दिन सुबह एक नया गर्भ जांच कार्ड लेकर दोबारा जांच करें।

परिशिष्ट 3: व्यक्तिगत योजनाओं के लिए प्रारूप्र (शिशु जन्म की तैयारी)

नामः आयुः

पति का नामः

पारिवारिक आयः

अंतिम माहवारी की तारीखः

प्रसव की प्रत्याशित तारीखः

पिछली गर्भावस्थाओं का विवरण (गर्भपात सहित, यदि हुआ हो):

गर्भावस्था का क्रम	प्रसव की तारीख (माह एवं वर्ष)	प्रसव का स्थानः घर, उप स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, जिला अस्पताल, नर्सिंग होम (प्राइवेट अस्पताल)	प्रसव का प्रकारः प्राकृतिक, फॉरसैप्स, सी-सेक्शन ऑपरेशन	प्रसव का परिण ाामः जीवित शिशु का जन्म, मृत शिशु का जन्म	इस समय शिशु की आयु और अवस्था	**कोई अन्य जटिलताएं, जैसे बुखार, रक्तस्राव**
पहला						
दूसरा						
तीसरा						

- कोई खतरे का कारणः
- निकटतम प्रशिक्षित प्रसव कार्यकर्ता का फोन न.:
- चौबीसों घंटे खुला रहने वाला निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रः दूरी : समय : लागत :
- निकटतम उप-केंद्र, जहाँ प्रशिक्षित प्रसव कार्यकर्ता हमेशा मौजूद रहती होः
- निकटतम सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, जहाँ जटिलताओं का इलाज करने की सुविधा हो : दूरी : समय : लागत :
- जिला अस्पताल तक की दूरीः
- परिवहन में कितना खर्च होगाः
- क्या गाड़ी भाड़े पर मंगाई गई है: या अपनी है:
- क्या हमें उपचार के लिए अतिरिक्त धन की आवश्यकता होगी? इसका प्रबंध कैसे किया जाएगा?
- जब माता स्वास्थ्य केंद्र जाएगी, तो उसके बच्चों की देखभाल कौन करेगा?
- उसके साथ कौन स्वास्थ्य केंद्र जाएगा?
- वह कहाँ ठहरेंगे?
- वह अपने रहने का खर्च कैसे वहन करेंगे?
- क्या उन्होंने शिशु के लिए कपड़ों और कम्बल का प्रबंध किया है?

परिशिष्ट 4: प्रसव फॉर्म (यदि शिशु मृत-जन्मा हो, तो भी फॉर्म पूरा भरें)

1) अस्पताल/ महिला के घर में आशा कब आई: तारीख:

समय: ------ बजकर ------ मिनट भोर में/ प्रातःकाल/ दोपहर/ शाम/ रात को

2) महिला को हल्की प्रसव वेदना कब शुरू हुई? तारीख:

समय: ------ बजकर ------ मिनट भोर में/ प्रातःकाल/ दोपहर/ शाम/ रात को

खतरे के निम्नलिखित लक्षणों को पहचानें और यह लक्षण मौजूद होने पर माता को तत्काल अस्पताल भेजें:

	खतरे के लक्षण	
1) हल्की प्रसव वेदना शुरू होने के बाद 24 घंटों में प्रसव नहीं हुआ	हाँ/ नहीं	
2) शिशु के शरीर का सिर के अतिरिक्त कोई अन्य भाग पहले बाहर आया	हाँ/ नहीं	
3) माता का बहुत ज्यादा खून बह रहा है	हाँ/ नहीं	
4) प्रसव के बाद 30 मिनट के भीतर प्लासेंटा की निकासी नहीं हुई है	हाँ/ नहीं	
5) माता बेहोश है या उसे दौरे पड़ रहे हैं	हाँ/ नहीं	

प्रशिक्षित दाई (टी.बी.ए.)/ पड़ोसी या परिवार का सदस्य/ प्रशिक्षित प्रसव कार्यकर्ता/ नर्स/ डॉक्टर

नाम:---

4) प्रसव कहां हुआ था?

गांव/शहर का नाम:--------------------------------------

घर/ उपकेंद्र/ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला अस्पताल/ निजी अस्पताल

4क) प्रसव का प्रकार: सामान्य/ सीज़ेरियन

5) शिशु के शरीर का कौन-सा भाग पहले बाहर आया? सिर/ नाल/ अन्य

6) क्या गर्भ की थैली का द्रव्य गाढ़ा और हरा/पीला था? हाँ/ नहीं

यदि हाँ, तो क्या शिशु का सिर बाहर आने के बाद उसके मुंह को गॉज़ के टुकड़े से साफ किया गया था? हाँ/ नहीं

7) शिशु कब पूरा बाहर आया? तारीख: ------------------------------------

शिशु के जन्म का समय दर्ज करें: भोर के समय/ प्रातःकाल/ दोपहर/ शाम/ रात को

समय: ---------- बजकर ------------ मिनट --------- सेकंड

आशा का नाम: ------------------ तारीख: ---------------

प्रशिक्षक/ फैसिलिटेटर का नाम: -------------------------- कुल अंक---------

ब्लॉक का नाम: -------------------------

8) तत्काल की जाने वाली कार्यवाही: क्या कार्यवाही की गई:

पर्यवेक्षक के लिए #:

सही/ गलत

सही/ गलत

कार्यवाही की गई

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

सही/गलत

सही/गलत

सही/गलत

सही/गलत

सही/गलत

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

सही/गलत

#: यदि अनिवार्य और सम्भावित कार्यवाही किसी गलती के बिना की गई हो, तो 'हाँ' पर निशान लगाएं।

शिशु को सुखाया: हाँ/ नहीं शिशु को ढका: हाँ/ नहीं 9क) जन्म के समय शिशु को देखें:	**पर्यवेक्षक के लिए #:** हाँ/ नहीं/ लागू नहीं हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

	30 सेकंड के बाद	5 मिनट के बाद
क) रोता है	नहीं/ धीरे से/ ज़ोर से	नहीं/ धीरे से/ ज़ोर से
ख) सांस लेता है	नहीं/ हांफता है/ ज़ोर से	नहीं/ हांफता है/ ज़ोर से
ग) हाथ पैर हिलाता है	नहीं/ धीरे से/ ज़ोर से	नहीं/ धीरे से/ ज़ोर से

जब शिशु बाहर आया तो क्या वहाँ आशा उपस्थित थी?
हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
सही/ गलत

9ख) निदान - सामान्य/ मृत-जन्मा

9ग) यदि मृत-जन्मा हो- अभी-अभी/गर्भ में ही

सही/ गलत
सही/ गलत

10) शिशु का लिंग: बालक-बालिका

11) कितने शिशुओं का जन्म हुआ: 1/2/3

12) कार्यवाही:

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
सही/ गलत

प्रसव के तत्काल बाद माता को कुछ पीने के लिए दिया गया: हाँ/ नहीं

13) आंवल (प्लासेंटा) किस समय पूरा बाहर आया? -------------बजकर -------------- मिनट

हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
हाँ/ नहीं/ लागू नहीं

तत्काल स्तनपान कराने से माता को रक्तस्राव कम होता है और प्लासेंटा की निकासी शीघ्र होती है

#: यदि अनिवार्य और सम्भावित कार्यवाही किसी गलती के बिना की गई हो, तो 'हाँ' पर निशान लगाएं।

14) कार्यवाही:

शिशु को कपड़े पहनाए और ढका गया: हाँ/ नहीं

माता के निकट रखा: हाँ/ नहीं

शीघ्र स्तनपान

शुरू किया गया और केवल स्तनपान ही दिया गया,

और कुछ भी नहीं। हाँ/ नहीं

15) विशेष बातें/ टिप्पणियाँ, यदि कोई हों

परिशिष्ट 5: नवजात शिशु की पहली जाँच (फॉर्म)

(जन्म के एक घंटे बाद और हर हालत में छः घंटे के भीतर अवश्य जांच करें। यदि आशा प्रसव के दिन मौजूद न हो, तो यह फॉर्म उस दिन भरें जब वह शिशु को देखने आती है और उसकी भेंट की तारीख लिखें)

भाग: 1	**पर्यवेक्षक के लिए #:**
1) जन्म की तारीख:	
2) समय-पूर्व जन्म हुआ है, इसका निर्णय करने के लिए निर्धारित तारीख .... क्या शिशु समय-पूर्व जन्मा है? हाँ/ नहीं	सही/ गलत
3) पहली जांच की तारीख:	पहली जांच की गई दिन--- समय------
समय: भोर के समय/ प्रातःकाल/ दोपहर/ श्याम/ रात को .... बजकर .... मिनट	
4) क्या माता को निम्नलिखित में से कोई समस्या हुई?	शिशु जन्म के बाद हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
क. अत्यधिक रक्तस्राव हाँ/ नहीं	
ख. बेहोशी/ दौरे हाँ/ नहीं	सही/ गलत
कार्यवाही: यदि हाँ, तो तत्काल अस्पताल भेजें। — कार्यवाही की गई हाँ/ नहीं	सही/ गलत
(यदि मृत शिशु का जन्म हुआ हो, तो आगे जांच न करें, किंतु 2, 3, 7, 15, 28वें दिन घरों के दौरे के फॉर्म के अनुसार माता की पूरी जांच करें)	सही/ गलत
5) जन्म के बाद, पहले आहार के रूप में शिशु को क्या दिया गया?	सही/ गलत
6) शिशु को पहली बार कितने बजे स्तनपान कराया गया? .... बजकर .... मिनट	
शिशु ने दूध कैसे पिया? सही का निशान लगाएँ: ✓	
1) पूरी शक्ति से	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
2) धीरे-धीरे	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
3) स्तन से दूध नहीं पी सका बल्कि चम्मच से पिलाना पड़ा	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
4) न तो स्तन से दूध पिया और न ही चम्मच से पिया	
7) क्या माता को स्तनपान कराने में कोई समस्या हो रही है? हाँ/नहीं	सही/ गलत
समस्या लिखें	
यदि माता को स्तनपान कराने में कोई कठिनाई हो रही हो तो इसे दूर करने में माता को सहयोग दें।	
भाग 2:	सही/ गलत
शिशु की पहली जांच:	सही/ गलत
1) शिशु का तापमान (बगल का देखें और दर्ज करें):	सही/ गलत
2) आंखें: सामान्य	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं
आंखों में सूजन हो या मवाद निकल रहा हो	
3) क्या नाभि नाल से रक्त निकल रहा है? हाँ/नहीं	
कार्यवाही: यदि हां, तो आशा, स्वास्थ्य परिचारिका या टीबीए इसे साफ धागे से दोबारा बांध सकती हैं: हाँ/नहीं	
आशा का नाम .... तारीख	#: यदि अनिवार्य और सम्भावित कार्यवाही किसी गलती के बिना की गई हो, तो 'हाँ' पर निशान लगाएं।
प्रशिक्षक का नाम .... कुल अंक	
ब्लॉक:	

	पर्यवेक्षक के लिए:
4) वज़नः .... किग्रा. .... ग्राम। तुला पर लाल/पीले/हरे रंग में आता है।	वज़न रंग के अनुकूल है?
	हाँ/ नहीं
	सही/ गलत

5) ✓ या ✗ अंकित करे

1) हाथ-पैर निर्जीव हैं।	
2) दूध कम पी रहा है/बंद कर दिया है	
3) बहुत धीमे रो रहा है/ रोना बंद कर दिया है	

कार्यवाही की गई?

हाँ/ नहीं/ पता नहीं

हाँ/ नहीं/ पता नहीं

हाँ/ नहीं/ पता नहीं

नवजात शिशु की नियमित देखभाल	
क्या यह कार्य किए गए थे:	
1) शिशु को सुखाना	हाँ/ नहीं
2) उसे गर्म रखना, नहलाना नहीं, कपड़े में लपेटना, मां से चिपटा कर रखना	हाँ/ नहीं
3) केवल मां का दूध पिलाना शुरू करना	हाँ/ नहीं

हाँ/ नहीं

हाँ/ नहीं

हाँ/ नहीं

6) क्या शिशु में कोई असमान्यता दिखाई दे रही है? मुड़े हुए हाथ-पैर/कटा होंठ/ अन्य ....
....

पर्यवेक्षक के लिए

प्रपत्र का जाँचकर्ता: नाम .... दिनांक ....

संशोधनः ....
....

क्या कोई असामान्य या भिन्न बात दिखाई दी: ....
....

क्या प्रपत्र को पूरा भरा गया है? हाँ/ नहीं

हस्ताक्षर ....

परिशिष्ट 6: घरों के दौरे का फॉर्म (माता एवं नवजात शिशु की जाँच)

पूछें/ जाँच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन 2	दिन 3	दिन 7	दिन 15	दिन 28	दिन 42	आशा द्वारा की गई कार्यवाही	पर्यवेक्षक द्वारा जाँच	
क. माता से पूछें	दिन 2	दिन 3	दिन 7	दिन 15	दिन 28	दिन 42		की गई कार्यवाही	
माता 24 घंटे में कितनी बार पूरा भोजन खाती है							यदि 4 बार से कम हो या पूरा भोजन नहीं खाती हो, तो इसका परामर्श दें	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं
खून का बहना: एक दिन में कितने पैड बदलती है							यदि 5 पैड से अधिक हों, तो माता को अस्पताल भेजें		
सर्दी के मौसम में, क्या शिशु को गर्म रखा जाता है (माता के निकट रखा जाता है, कपड़े पहनाए हैं और ठीक ढंग से लपेटा गया है)	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं	हाँ/ नहीं/ लागू नहीं	यदि नहीं, तो माता को ऐसा करने का परामर्श दें।		
क्या शिशु को ठीक तरीके से पूरा दूध पिलाया जाता है (जब भी भूखा हो या 24 घंटे में कम-से-कम 7-8 बार)	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि नहीं, तो माता को ऐसा करने का परामर्श दें।		
क्या शिशु लगातार रोता रहता है और दिन में 6 से कम बार पेशाब करता है	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	माता को प्रत्येक दो घंटे बाद शिशु को दूध पिलाने का परामर्श दें		
ख. माता की जाँच									
तापमान: मापें और दर्ज करें							यदि तापमान 102 डिग्री फैरनहाइट (38.9 डिग्री सैल्सियस) तक हो तो पैरासिटामोल दें, और यदि तापमान इससे अधिक हो, तो अस्पताल भेजें)		
बदबूदार स्राव और 100 डिग्री फैरनहाइट (37.8 डिग्री सैल्सियस) से अधिक बुखार है	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि हाँ, तो माता को अस्पताल भेजें		
क्या माता असामान्य तरीके से बोल रही है या उसे दौरे पड़ रहे हैं?	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि हाँ, तो माता को अस्पताल भेजें		
प्रसव के बाद माता के स्तनों से दूध नहीं आ रहा अथवा वह समझती है कि उसके स्तनों में दूध कम है	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं			

पूछें/ जाँच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन 2	दिन 3	दिन 7	दिन 15	दिन 28	दिन 42	आशा द्वारा की गई कार्यवाही	पर्यवेक्षक द्वारा जाँच	
ग. शिशु की जाँच								की गई कार्यवाही	
क्या आंखें सूजी हुई या मवाद से भरी हुई हैं								हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं
वज़न (7, 15, 28 व 42वें दिन)									
तापमान: मापें और दर्ज करें									
त्वचा:									
मवाद से भरे फोड़े									
त्वचा की तहों पर (जांघ/ बगल/ कूल्हों पर) दरारें या लाली									
आंखें या त्वचा पर पीलापन: पीलिया									

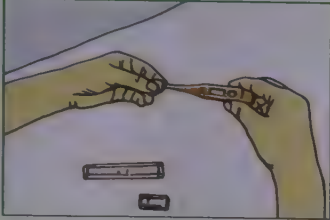
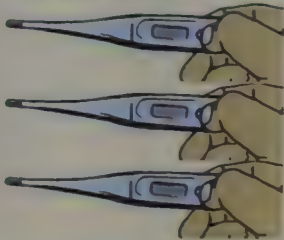
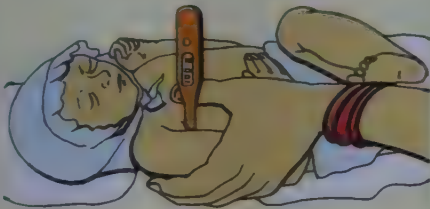
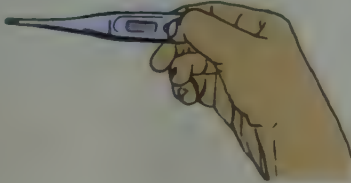
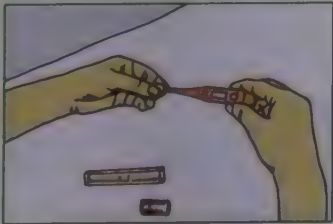
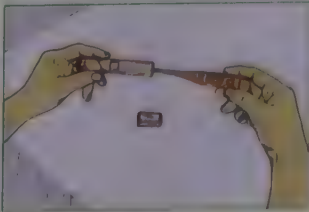
घ. अब संक्रमण (सेप्सिस) के निम्नलिखित लक्षणों की जाँच करें: यदि लक्षण मौजूद हों, तो "हाँ" लिखें, यदि लक्षण दिखाई न दें, तो "नहीं" लिखें:

पहले दिन दिखाई देने वाले लक्षण, नवजात शिशु की पहली जाँच के फॉर्म में लिखी गई टिप्पणियों में से दर्ज करें:

पूछें/ जांच करें	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 7	दिन 15	दिन 28	दिन 42	आशा द्वारा की गई कार्यवाही	की गई कार्यवाही	
									ल्धछ	ल्धछ
सभी हाथ-पैर ढीले हैं										
दूध कम पी रहा है/ दूध पीना बंद कर दिया है										
धीमे रोता है/ रोना बंद है										
पेट फूला हुआ है/ या माता का कहना है कि शिशु बार-बार उलटी कर रहा है										
माता का कहना है कि शिशु छूने पर ठंडा लग रहा है या शिशु का तापमान 99 डिग्री फैरनहाइट (37.2 डिग्री सैल्सियस) से कम है										
छाती भीतर की ओर धंसी हुई है										
नाभि पर मवाद है										

पर्यवेक्षक की टिप्पणी: अधूरा कार्य/ गलत कार्य/ गलत रिकॉर्ड/ अधूरा रिकॉर्ड

आशा का नाम: .... तारीख: ....

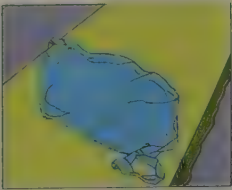
प्रशिक्षक/ फेसिलिटेटर का नाम: ....

परिशिष्ट 7: सिखाये गये कौशल की जाँचसूची: हाथ धोना

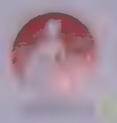
जाँचसूची	अभ्यासों की संख्या 1	2	3	4	5
1) चूड़ियाँ और कलाई की घड़ी उतारें					
2) हथेलियों और हाथों को कलाई तक साफ पानी से भिगोएं (चित्र 1)					
3) हथेलियों, हाथों और उंगलियों (विशेष रूप से नाखून) पर साबुन लगाएं और अच्छी तरह रगड़ें (चित्र 2 से 7)					
4) साफ पानी से धोएं					
5) हथेलियों को ऊपर की ओर तथा कोहनियों को ज़मीन की ओर रखते हुए, हाथों को हवा में सुखाना (चित्र 8)					
6) हाथ धोने के बाद अपने हाथों से ज़मीन, फर्श या गंदी वस्तुओं को न छुएं					

नोट: यह देखने के लिए कि सिखाये गये कौशल का पालन किया जा रहा है, उक्त जाँच सूची का प्रयोग करें।

जिस कार्य को ठीक ढंग से पूरा किया जाय, उसके आगे के खाली स्थान में सही का निशान (✓) लगाएं।

जिस कार्य को ठीक ढंग से पूरा न किया गया हो उसके सामने के खाली स्थान में गलत का निशान (✘) लगाएं।

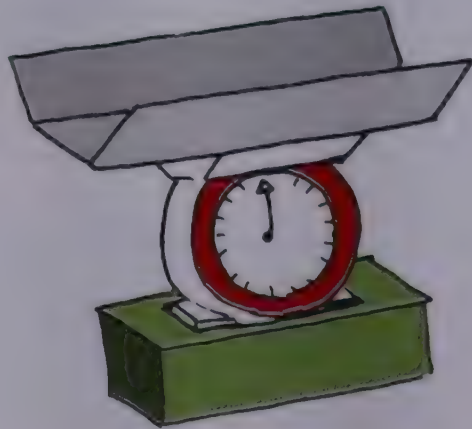
एक क्रम से दूसरे क्रम की ओर बढ़ते हुए, क्रमों को ध्यान से देखें, ताकि आगे के दिनों में कार्य में सुधार हो सके।

परिशिष्ट 8: सिखाये गये कौशल की जाँचसूची: तापमान मापना

चित्र	कुशलताओं की जाँचसूची	समकक्षों के रिकॉर्ड के लिए				
		1	2	3	4	5
	1) थर्मामीटर को उसके केस से बाहर निकालें, चौड़े छोर से पकड़ें और चमकीले किनारे को स्प्रिट में भीगी रुई से साफ करें।					
	2) थर्मामीटर को ऑन करने के लिए गुलाबी बटन दबाएं। आपको थर्मामीटर में बनी खिड़की में '188.8' चमकता दिखेगा जिसके बाद डैश (-), उसके बाद पिछली बार लिया गया तापमान, उसके बाद तीन डैश (---) और ऊपरी दाहिने किनारे पर 'F' दिखाई देगा।					
	3) थर्मामीटर को सीधा पकड़ें और चमकीले किनारे को शिशु की बगल में लगाएं। भुजा को बगल से सटाकर पकड़ें। ऐसे ही रहने दें स्थिति न बदलें।					
	4) जब थर्मामीटर तापमान दर्ज कर रहा होगा, तो आपको प्रत्येक 4 सेकंड में एक 'बीप' की आवाज़ सुनाई देगी। जब आपको 'बीप' की लगातार तीन छोटी आवाज़ें सुनाई दें, तो थर्मामीटर देखें। जब 'F' चमकना बंद हो जाए और नंबर स्थिर हो जाएं, तो थर्मामीटर निकाल लें।					
	5) थर्मामीटर की खिड़की में प्रदर्शित अंक देखें।					
	6) इस तापमान को फॉर्म में दर्ज करें।					
	7) गुलाबी बटन को एक बार दबाकर थर्मामीटर 'ऑफ' करें।					
	8) थर्मामीटर के चमकीले किनारे को स्प्रिट में भीगी रुई से साफ करें।					
	9) थर्मामीटर को उसके केस में वापिस रख दें।					

परिशिष्ट 9: सिखाये गये कौशल की जाँचसूची: शिशु का वज़न मापना

टाइप 1 की तराज़ू

चित्र	कुशलताओं की जाँचसूची	अभ्यास के लिए				
		1	2	3	4	5
	1) कपड़े की झोली को काँटे के ऊपर चढ़ाएं।					
	2) तुला के ऊपर लगे हैंडल को पकड़कर तराज़ू को ज़मीन से ऊपर उठाएं, और तराज़ू की घुंडी को आंखों के सामने रखें।					
	3) पेच को इतना घुमाएँ कि पेच का ऊपरी भाग लाल निशान को ढक ले और 'O' दिखने लगे।					
	4) कपड़े की झोली को हुक से निकालें और फर्श पर बिछे साफ कपड़े पर रखें।					
	5) शिशु का सही वज़न जानने के लिए उसे कम-से-कम कपड़े पहनाकर झोले में रखें और झोले की दोनों रस्सियाँ पकड़कर हुक पर चढ़ा दें।					
	6) तराज़ू के ऊपर लगे हैंडल को ध्यान से पकड़े रहकर, धीरे-धीरे खड़े हों, झोला और उसमें रखे शिशु सहित तराज़ू को ऊपर उठाएं जब तक कि घुंडी आपकी आंखों के सामने न आ जाए।					
	7) वज़न पढ़ें।					
	8) शिशु सहित झोले को धीरे से फर्श पर रखें और झोले को हुक में से निकालें।					
	9) शिशु को झोले में से निकालें और उसे उसकी माता को दें।					
	10) वज़न दर्ज करें।					

टाइप 2 की तराज़ू

सॉल्टर तुला

वज़न तौलने की मशीन (10 किग्रा. तक)

संक्षिप्त नाम

ए.एन.एम.	ऑक्ज़ीलरी नर्स मिडवाइफ
आशा	प्रमाणित सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (अक्रेडिटिड सोशल हैल्थ वर्कर)
ए.आर.आई.	श्वास में संक्रमण से होने वाले रोग (एक्यूट रेस्पिरेटरी इन्फैक्शन)
ए.एन.सी.	प्रसवपूर्व देखभाल (एण्टीनेटल केयर)
बीईएमओसी	जच्चा की बुनियादी आपात्कालीन देखभाल (बेसिक एमरजेंसी ऑब्सटेट्रिक केयर)
ऐड्स	एक्वायर्ड इम्मयूनो डेफिशियेन्सी सिन्ड्रोम
बी.सी.जी.	बैसिलस कामेट-गुएरिन
बी.पी.एन.आई.	ब्रेस्टफीडिंग प्रोमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया
सीईएमओसी	जच्चा की व्यापक आपात्कालीन देखभाल (कॉम्प्रिहेंसिव एमरजेंसी ऑब्सटेट्रिक केयर)
सी.एच.सी.	सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (कम्युनिटी हैल्थ सेंटर)
डी.पी.टी.	डिप्थीरिया, टिटेनस और परटुसिस
ई.डी.डी.	प्रसव की प्रत्याशित तारीख
एफ.आर.यू.	प्रथम रेफरल यूनिट
एच.बी.एन.सी.	नवजात शिशु की घर पर देखभाल (होम-बेस्ड न्यूबॉर्न केयर)
आई.एफ.ए.	आयरन फोलिक एसिड
आई.एम.एन.सी.आई.	नवजात शिशु की बीमारियों का समाकलित प्रबंधन (इण्टीग्रेटिड मैनेजमेंट ऑफ नियोनेटल चाइल्डहुड इलनैस)
एल.बी.डब्ल्यू.	जन्म के समय कम भार (लो बर्थ वेट)
एल.एम.पी.	पिछली माहवारी (लास्ट मैन्स्रुअल पीरियड)
एम.ओ.	चिकित्सा अधिकारी (मेडिकल ऑफिसर)
ओ.आर.एस.	पानी की कमी दूर करने के लिए पिलाया जाने वाला घोल (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन)
पी.एच.सी.	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (प्राइमरी हैल्थ सेंटर)
एस.बी.ए.	प्रशिक्षित प्रसव कार्यकर्ता (स्किल्ड बर्थ अटैंडेंट)
टी.बी.	ट्यूबरकुलोसिस
टी.टी.	टिटेनस टॉक्सॉइड
यूनिसेफ	यूनाइटेड नेशंस चिल्ड्रेन फंड
वी.एच.एन.डी.	ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (विलेज हैल्थ एंड न्यूट्रीशन डे)
वी.एच.एस.सी.	ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति (विलेज हैल्थ एंड सैनिटेशन कमिटी)